

# Sachverzeichnis

## A

Abendbeschäftigung 109  
 Achtsamkeit 27, 37, 126, 127, 135  
 Achtsamkeitsbasierte Kognitive  
 Therapie 126  
 Achtsamkeitsübung 129  
 ADHS 59  
 Adrenalin 94  
 Aktivitäten  
 – körperliche 142  
 – positive 15, 105, 161  
 – stressmindernde 101  
 Alkohol 56, 69, 109  
 Alkoholkonsum, erhöhter 56  
 Alzheimer-Krankheit 60  
 Anamnese 157  
 Anerkennung 33, 35, 159, 162  
 Anforderungen, hohe 34  
 Angehörige 176  
 – Hilfe 177  
 Angst 164  
 Angststörung 54  
 – generalisierte 54  
 Anorexie 57  
 Antidepressiva 63, 166  
 – Perspektive, kritische 170  
 – Schlafmittel 113  
 – tri- und tetrazyklische 169  
 Antihistaminika 115  
 Antihypertensiva 67  
 Antriebsmangel 49  
 Appetitveränderungen 49  
 Arbeit  
 – Belastungen 88  
 – Gratifikationen 89  
 Arbeitsbelastung 25  
 Arbeitslosigkeit 33  
 Arbeitsplatz 83  
 Arbeitsplatz, Veränderungen 21  
 Arbeitssituation 84  
 Arbeitsunfähigkeit 83  
 AT 117  
 – Übung 121  
 Atemübung 129  
 Aufmerksamkeitsdefizit- und  
 Hyperaktivitätsstörung 59  
 Aufputschmittel 56, 57  
 Ausdauersport 142  
 ausgebrannt 44  
 Ausgebrannt-Sein 40  
 Autogenes Training 117, 120  
 Autopilot 128

## B

Baldrian 114  
 Bedürfnisse  
 – äußern 163  
 – wahrnehmen 26  
 Behandlungsform 171  
 Behandlungskosten 152  
 Belastung, psychische 84  
 Belastungserleben, berufsbezo-  
 genes 84  
 Belohnung 87  
 – fehlende 159  
 Benzodiazepine 113  
 Beruhigungsmittel 56, 112  
 Beschleunigung 14, 18  
 Beschwerden  
 – körperliche 55  
 – prämenstruelle 53  
 Bewegung 144  
 Bewegungsprogramm 143  
 Beziehungen, soziale 136  
 Bezugsperson, verlässliche 71  
 Binge-Eating-Störung 57  
 Biofeedback 122  
 Biofeedback-Therapie 123  
 Bluthochdruck 67  
 Botenstoffe 63, 167  
 Bulimie 57  
 Burnout 10, 43  
 – Achtsamkeitsbasierte Kognitive  
 Therapie 128  
 – Entdeckung 38  
 – Stress 18  
 – Ursachen 69, 78  
 Burnout-Diagnose 39  
 Burnout-Erleben 21, 41, 155  
 – Erkrankungen, psychische 60  
 – Gratifikationskrise 90  
 – Häufigkeit 41  
 Burnout-Fälle 101  
 Burnout-Gesellschaft 43  
 Burnout-Persönlichkeit 74  
 Burnout-Phänomen 45  
 Burnout-Symptome 39

## C

Chef 86, 96  
 Choleriker 73  
 Coaching 151  
 Cortisol 94

## D

Dauerstress 95  
 Denkschemata 161  
 Depression 10, 12  
 – Achtsamkeitsbasierte Kognitive  
 Therapie 128

– Angehörige 178  
 – Antidepressiva 171  
 – Behandlung 15  
 – chronische 52  
 – Diagnose 50  
 – endogene 61  
 – erkennen 53  
 – Faktoren, erbliche 62  
 – Fallbeispiel 30, 32  
 – Häufigkeit 13  
 – Heilung 15  
 – reaktive 61  
 – Risikofaktor 14  
 – Rückfallgefahr 16  
 – saisonale 52, 174  
 – schlafen 111  
 – Symptome 48  
 – Ursachen 69, 78  
 Drogen 56  
 Druck 22, 28, 29, 31, 85, 124

## E

Ehrgeiz 33  
 Eisenmangel 64  
 Entlassung 85  
 Entspannung 124  
 Entspannungsverfahren 116, 117,  
 124  
 Erfolg 33  
 Erhaltungsdosis 167  
 Erkrankung, psychische 13  
 Ermüdbarkeit 49  
 Erschöpfung 11, 12, 23, 36, 39  
 – Krankheiten 64  
 Erschöpfungssymptomatik 25  
 Essen, schweres 109  
 Essstörungen 57

## F

Feierabend 108  
 Fitness 143  
 Freudenberg, Herbert 38  
 Freudlosigkeit 49  
 Freundschaft 137  
 Frühberentung 14

## G

Gedanken 134  
 – automatische 163  
 Gefühle wahrnehmen 99  
 Gehirn 63  
 – beschäftigen 107  
 Gesellschaft, Wandel 14  
 Gespräch, therapeutisches 156  
 – Beispiel 159  
 Gewinnmaximierung 22  
 Gewissenhaftigkeit 75

Gratifikation 87, 89  
 Gratifikationserleben 88, 89  
 Gratifikationsgleichgewicht 87, 89  
 Gratifikationskrise 87, 90  
 Gratifikationsungleichgewicht 90  
 Grübelgedanken 104  
 Grübeln 102  
 Grübelstuhl 104  
 Gruppentherapie 172  
 – Fallbeispiel 36

## H

Harmoniebedürftigkeit 21, 24  
 Herzinfarkt 30  
 Hilfslosigkeit, erlernte 160  
 Hoffnungslosigkeit 49  
 Hörmeditation 130  
 Hypothyreose 65

## I

Interessenverlust 49  
 Internet-Programm 155  
 Internettherapie 174

## J

Johanniskraut 114

## K

Kindheit 21, 25, 70  
 – Ausgeliefertsein 161  
 – Grundannahmen 164  
 Klinikaufenthalt, Kostenübernahme 154  
 Kommunikation 141  
 – gelingende 140  
 Kompetenz, emotionale 98  
 Konfliktfähigkeit 100  
 Konkurrenzdruck 19  
 Konzentrationsschwierigkeiten 49  
 Krankheit, behandlungsbedürftige 154  
 Krankheitsmodell 26  
 Krankschreibung 14, 24  
 Kündigung 34

## L

Lavendelextrakte 114  
 Lebensereignisse, kritische 14  
 Leidensdruck 12  
 Leistung 35  
 Leistungsanspruch 164  
 Leistungsdruck 14  
 Leistungsgesellschaft 40, 43  
 Lichttherapie 174

## M

Magersucht 57  
 Manipulation 22  
 MAO-Hemmer 168  
 MBCT 127

MBSR 127  
 Medikamentennebenwirkung 67  
 Meditation 122  
 Melancholiker 73  
 Melatonin 114  
 Milch-Übung 134  
 Mindfulness Based Cognitive Therapy 127  
 Mindfulness Based Stress Reduction 127  
 Mitarbeiterführung 85  
 Mobbing 86  
 Modell, bio-psycho-soziales 61  
 Motivation 155

## N

Nervenzellen 63  
 Netz, soziales 102, 136  
 – pflegen 141  
 Netzwerk, soziales 138, 176  
 – aufbauen 139  
 – verbessern 140  
 Neurasthenie 42  
 Neuroleptika 114  
 Neurotransmitter 167  
 Niedergeschlagenheit 48  
 Noradrenalin 63, 167

## P

Panikstörung 54  
 Parkinson-Krankheit 65  
 Partner, Trennung 23  
 Passivität 177  
 Pause 146, 147  
 Perfektionismus 26, 145  
 Personalreduktion 22, 28  
 Persönlichkeitsstil 73, 77, 79, 80  
 – dramatischer 78  
 Persönlichkeitsstörung 58  
 – dependente 77  
 – narzisstische 76  
 Pessimismus 49  
 Phlegmatiker 73  
 Phobie 54  
 Placebo-Effekt 170  
 PMR 116  
 – Anwendung 120  
 – Durchführung 118  
 – Wirksamkeit 120  
 PMR-Kurzform 118  
 Privatleben 99, 138  
 Probesitzungen 156  
 Progressive Muskelrelaxation 116, 118  
 Psychotherapeut 150  
 Psychotherapie 16, 26, 151, 165, 170  
 – ambulante 171  
 – Fallbeispiel 35  
 – Kosten 152

– stationäre 172  
 – teilstationäre 173  
 – tiefenpsychologische bzw. psychodynamische 157  
 Psychotherapieverfahren 152

## R

Rehaklinik, psychosomatische 154  
 Restless-Legs-Syndrom 58  
 Rollenspiel 163  
 Rosinenübung 130  
 Rückzug 36  
 Ruhebild 108

## S

Sabbatical 147  
 Sandwich-Position 25  
 Sanguiniker 73  
 Schilddrüsenerkrankung 65  
 Schizophrenie 60  
 Schlaf-Apnoe-Syndrom 58  
 Schlafen 110  
 Schlafentzug, therapeutischer 174  
 Schlaf, erholsamer 112  
 Schlafhormon 114  
 Schlafhygiene 106  
 Schlafkiller 109, 110  
 Schlafmittel 112  
 – biologische 114  
 – pflanzliche 114  
 Schlafstörungen 29, 49, 58, 67, 115  
 – chronische 112  
 – Stress 96  
 Schlafzimmer 110  
 Schlaganfall 66  
 Schlummertrunk 109  
 Schuldgefühle 49  
 Schwiegermutter 31  
 Selbstabwertung 49  
 Selbstbelohnung 89  
 Selbstentspannung 121  
 Selbstfürsorge 125, 144  
 Selbstverstärkung 102, 162  
 Selbstwertschätzung 89  
 Selektive Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer 168  
 Serotonin 63, 167  
 Sinne nutzen 130  
 Sinneswahrnehmung 132  
 Sitzung  
 – probatorische 153  
 – therapeutische 156  
 Sport 109, 142  
 Sportart 143  
 SSRI 168  
 Störung  
 – bipolare 51  
 – somatoforme 55

- Stress 18, 75
    - akuter 94
    - Arbeit 84
    - Frühwarnzeichen 97
    - Umgang 94, 103
    - Verhalten 97
    - Wahrnehmung 96
  - Stressauslöser erkennen 26
  - Stresserleben 20, 87
  - Stressfaktoren, berufliche 12
  - Stress-Monitor 41
  - Stressoren 95
    - Gefühle 98
    - soziale 82
  - Stress-Prophylaxe 139
  - Stressreaktionen, körperliche 96
  - Stresssituation, Gedanken 98
  - Suchtprobleme 56
  - Suizidalität 49
  - System, limbisches 64
- T**
- Tagebuchtechniken 162
  - Tagesklinik 173
  - Temperament 72
- U**
- Trainingstagebuch 143
  - Trauer 136
  - Typ
    - anhänglicher 76
    - aufopfernder 77
    - gewissenhafter 74
    - selbstbewusster 75
    - wachsamer 78
- V**
- Überlastung 40
  - Uhrzeit kontrollieren 111
  - Umstrukturierung 34
  - Unkonzentriertheit 23
  - Unterstützung
    - Angehörige 178
    - soziale 176
  - Urlaub 147
- W**
- Verhaltenstherapie, kognitive 15, 158
  - Verstärkerverluste 159
- Y**
- Yoga 122
- Z**
- Zeitmanagement 146
  - Z-Substanzen 113
  - Zusammenbruch 26
  - Zwangsstörungen 57