

Stichwortverzeichnis

A

ABC-Modell 130
 Achtsamkeit 45, 48, 49, 50, 58,
 61, 72, 79, 80, 83, 120, 135
 Akzeptanz 39, 55
 Alkohol 20, 21, 23, 25, 34
 ALPEN-Methode 122
 Anti-Stress-Formel 32
 Antreiber-Gedanken 129
 Arbeitsorganisation 121
 Atemmeditation 51, 54
 Autogenes Training 31, 76, 79

B

Bewegung 25, 44, 102
 Bewegungsmangel 24, 33,
 34, 82
 Beziehungen gestalten 117
 Bodyscan 54, 55, 56, 59, 73
 Burn-out 19, 136, 137

C

Cortisol 27, 29, 44

D

Depression 80, 136, 137
 Distress 13, 14, 15, 16, 17
 Drogen 20

E

Eisenhower-Prinzip 121, 122
 Endorphine 44
 Entspannung 11, 14, 24, 31, 32,
 41, 45, 56, 65, 66, 68, 70, 71,
 73, 74, 75, 77, 80, 82, 103,
 108, 111
 Erholung 11, 13, 15, 19, 32, 33,
 45, 113, 118
 Eustress 13, 32

F

Fehlernährung 24, 33
 Fitness 18, 27, 28, 38

G

Gehmeditation 56, 57, 58, 59,
 60, 61
 Genuss 21, 24, 61, 63

H

Humor 44, 109

I

innerer Ort der Ruhe und Kraft
 43

K

Katastrophisierung 17, 42, 49
 Konflikte 24, 116, 117
 Kontakte knüpfen 29
 Körperwahrnehmung 82
 Kurzentspannung 73, 74, 75

L

Lächeln 43, 44, 59, 102
 Lachen 44, 107, 109, 111, 140
 Leisure Sickness 19

M

Medikamente 23
 Meditation 48, 50, 51, 52, 54,
 57, 59, 81, 140
 Mentales Training 73, 133

O

Optimismus 31

P

Parasympathikus 11, 15
 Pomodoro-Technik 124
 Post-Holiday-Syndrom 19
 Powernap 112, 113, 139
 Probiotika 13
 Problemlösungsstrategie 125
 Progressive Relaxation 31, 64,
 69, 75, 79

R

Rauchen 21, 22, 32
 Resilienz 26, 38

S

SARW-Technik 41
 Schlafen 74
 Schutzfaktoren 32
 Selbstbewusstsein 31, 107, 111
 Selbstwirksamkeit 31
 Soziale Kompetenz 116
 Soziale Unterstützung 28
 Stress 73
 – Auswirkungen 15
 – Bewältigungsfähigkeiten 17
 – Definition 10
 – Erklärungsmodell 17
 – Früherkennung 38
 – Gesundheitsrisiko 10
 – Risikoverhalten 20
 – Schutzfaktoren 26
 Stressbelastungen 18
 Stresshormone 27, 29, 44
 Stressoren 12, 17, 26, 49
 Stress-Signale 33, 35, 38
 Stress-Skala 33
 Stress-Sucht 33
 Sympathien gewinnen 120
 Sympathikus 11, 15

W

Wohlfühlhormone 27

Y

Yoga 41, 45, 80, 81, 82, 83

Z

Zapfen 102
 Zeitmanagement 121