

# Sachverzeichnis

## A

AAS 25  
Abgrenzung 71–72  
Abgrenzungsprobleme 110  
Abwehr 118  
Abwehrkräfte 44  
Achtsamkeit 78  
Achtsamkeitsübung 154  
ACTH 37–38  
Adrenalin 36, 38, 45  
Alarmreaktion 25  
Alkohol 65, 109  
Alleinsein 125  
Alles-oder-nichts-Denken 99  
Alltag 48, 77, 85  
– Auftanken 136  
– Bewegung 167  
– Stressbewältigungsstrategien 149  
– Taktung 91  
– Überforderung 40  
– Veränderungen, kleine 68  
Alltagsstress 30  
Amygdala 35, 37–38, 40–41, 52  
Anamnese 49, 55, 62, 94, 105, 109, 118  
– themenorientierte 92, 94  
Anamnesefragebogen 93  
Anerkennung 19, 32, 55, 62, 64, 67, 70, 94–95, 99, 115  
– Gier 32  
Ängste 33–34, 58  
– diffuse 65, 98  
Annehmlichkeiten 23  
Anpassungssyndrom 25  
Anspannung 23, 27, 30, 43, 45, 48, 155  
– Notfallkoffer 140  
Anspruch 66, 95  
– hoher 19  
– perfektionistischer 94–95, 110  
Anti-Stress-Sätze 137  
Antreiber, innerer 19, 66–68, 93–94, 97, 103  
– verscheuchen 143  
Antrieb 117  
Antriebslosigkeit 110  
Antriebsschwäche 24

Arbeit, Stressbewältigungsstrategien 149  
Arbeitsalltag, Anti-Stress-Mittel 137  
Arbeitsleben 77  
Arbeitsmaterialien 79, 131  
Arbeitsplatzwechsel 31  
Arbeitsstätte 31  
Arbeitsunfähigkeit 65  
Arbeitsverdichtung 21  
Ärgern, W-Fragen 150  
Atrophie, thymolymphatische 24  
Aufklärungskampagne 48  
Aufputzmittel 64  
Ausdauersport 78, 166  
Ausdauertraining, Trainingsplan 167  
Ausgangssperre 123  
Ausnahmesituation 122  
– chronische Erkrankung 129  
– fehlende Freiräume 124  
– Fernbeziehung 125  
– häusliche Pflege 128  
– Homeoffice 125  
– Intervention 122  
– mit Kindern allein zu Haus 123  
– Risikopatienten 127

## B

Bedrohung 26–27, 30, 33, 41, 95, 115  
Bedürfnisbefriedigung 59, 67  
Bedürfnisse 55, 92, 102–103  
– Verdrängung 64  
– Vernachlässigung 63  
Belastungsstörung, posttraumatische 52  
Belohnungssystem 83, 98, 110  
Beruf 62  
– Identifizierung 31  
Beschleunigung 22  
Beschwerden 46  
– körperliche 49  
Beständigkeit 31  
Bewältigungsstrategien 19, 25–26, 58, 76, 86, 96–97, 109–111  
Bewegung 115  
– Alltag 167  
– Merkblatt 166

Bewertung 26–27  
– negative 98  
– sekundäre 38  
– Stressor 26  
Bewusstseinsübung 171  
Bilanz, ziehen 102  
Blackberry 21  
Blutdruck, erhöhter 36, 38, 45  
Bluthochdruck 48–49  
Blutzuckerspiegel, erhöhte 37  
Brainbooster 42  
Brustkrebs 50  
Burnout 19, 22, 62, 68, 73, 92–93, 117  
– Depression, Unterscheidungskriterien 61  
– Phasen 62, 115  
Burnoutfalle 101, 103  
Burnoutprävention 75  
Burnoutsyndrom 42, 61–62, 65–66

## C

Cannon 25–27  
Coping  
– bewertungsorientiertes 26–27  
– emotionsorientiertes 26–27  
– problemorientiertes 26–27  
Copingstrategien 26  
Corticotropin-releasing Hormone 37  
Cortisol 25, 35, 37–38, 40–41, 44–46, 52–53  
Cortisolmangel 52  
Cortisolspiegel 44  
– niedriger 52  
Cortisolsupplementierung 52  
CRH 37–38, 45

## D

Dauerstress 41, 44  
Demenz 41  
Denken 54, 58, 68, 71  
Denkmuster 23  
– altes 101  
– negatives 99  
Denkprozess 22

Depression 32, 41, 43–44, 46, 49,  
61–62, 66, 69, 109, 111, 127  
– Burnout, Unterscheidungs-  
kriterien 61  
Desinteresse 64  
Diabetes mellitus 44, 50  
Distanzierung, Rollentausch 99  
Druck, innerer 65  
Durchsetzungskraft 70  
Dynaxität 22

**E**

Eheprobleme 58  
Eigenverantwortung 73, 103, 133  
Einsatz, verstärkter 63  
Einzelberatung 87, 90  
Einzelsetting 79, 90  
Ellis 99  
Endkatastrophisieren 100  
Endorphine 48  
Entfremdung 21, 33  
Entlastung 20, 105, 110  
– schnelle 140  
Entschleunigung 116–117  
Entspannung 23, 27, 43, 45, 48, 63,  
78, 91, 97, 133  
– Stressbewältigungsstrategien 149  
Entspannungsübung 97, 116, 133  
– Reflexion 170  
– Traumreise 168  
Entspannungsverfahren 26, 72, 76,  
78, 134, 155  
Entwicklung 22  
Entzündungserkrankungen 45  
Entzündungsreaktionen 53  
Epigenetik 50  
Erbgut 50  
Ereigniszeit 22  
Erektionsstörungen 46  
Erkrankungen 44, 48, 62, 92  
Ernährungsgewohnheiten 109–110  
Erregungsstörungen 46  
Erschöpfung 30, 35, 49, 66  
– körperliche 19  
Erschöpfungsgefühl 96  
Erschöpfungsstadium 25  
Existenzprobleme 58

**F**

Fallbeispiel 55, 58, 60, 91, 93, 96  
Fehler 64–65, 69, 71  
Fehltag 32  
Fernbeziehung 125  
fight-or-flight 25, 27  
Flashbacks 52  
Flexibilität 31, 33  
Flucht 26–27, 36, 38, 45  
Flüchtigkeitsfehler 64

Fortschritt 23  
Freudenberger 62  
Fruchtbarkeit 46  
Frustrationsgrenze, niedrige 99

**G**

Gedächtnis 41  
Gedächtnisleistung 42  
Gedanken 20, 54  
– irrationale 99, 111, 116  
– negative 20, 34, 57, 98  
– hinterfragen 100  
– stressverschärfende 20, 58  
Gedankenkarussell 109  
– anhalten 143  
Gedankenmuster, negatives 109  
Gefühllosigkeit 65  
Gehirn 22–24, 30, 40–41, 43, 54, 98,  
141–142  
– Belohnungszentrum 63  
– Dopingmittel 42, 65  
– Krafttier 139  
– Muster 103, 138  
– Stressantwort 34  
Gehirnboosting 43  
Gehmeditation 155  
Generalisierung 56  
Genetik 53  
Genhygiene 51  
Genom 50–51  
Gereiztheit 46  
Geringerschätzigkeit 64  
Geschwüre, peptische 24  
Gewalttätigkeit 66  
Glaubenssätze 55–58, 67–69, 94–95,  
116  
– hinterfragen 117  
– Mind-Map 166  
– stressinduzierende 75, 93  
– stressverschärfende 57  
Glutamat 37  
Grenzen 59, 66, 77, 149  
– setzen 70, 97  
Gute-Laune-Päckchen 136

**H**

Handlungsfähigkeit 60  
Handlungsspielraum 76, 141  
Handlungsunfähigkeit 24, 26, 48, 66,  
91  
Härte 33  
Hausarzt 49  
Herz-Kreislauf-Erkrankungen 45, 50  
Herzrasen 141  
Hippocampus 41, 52  
Hirnareale 34  
Hirnschrittmacher 42  
Hoffnungslosigkeit 66

Homeoffice 126  
Hormon 24, 37  
– adrenocorticotropes 37  
Hungerwinter, niederländischer 50  
Hyperaktivität 24  
Hypophyse 37  
Hypothalamus 38  
Hypothalamus-Hypophysen-Neben-  
nierenrinden-Achse 35, 40

**I**

Idealismus 66  
Identitätsstörung 65  
Immunabwehr, reduzierte 25  
Immunität, verminderte 24  
Immunsystem 38, 40, 44  
Impulsvortrag 73  
Industrialisierung 23  
Intervention, paradoxe 141

**K**

Kalkül, hedonistisches 99  
Kampf 26–27  
Katastrophendenken 99  
Kindheit, Missbrauch 53  
Kindheitserinnerungen 20  
Kognition 75, 77  
– Stressbewältigungsstrategien 149  
Kohärenz 59  
Kohärenzgefühl 68, 77  
Komfortzone 71, 103  
Konfrontationstraining 116  
Konsumgüter 22  
Kontaktsperre 123  
Kontrollierbarkeit 22  
Konzentrationsmangel 40  
Konzentrationsprobleme 65  
Kopfschmerzen 64  
Krafttier 138  
Krankheit 24, 34  
Krankschreibung 75  
Kreativität 18  
Krisenbewältigung 122  
Krisentagebuch 129  
Kritik 69  
Kündigung, innere 66  
Kurzschlaf 133  
Kurzschlusshandlung 111  
Kurzschlussreaktion 35  
Kurzzeitgedächtnis 41

**L**

Langsamkeit 60, 91, 115  
Langzeitgedächtnis 52  
Lazarus 26–27  
Lebensereignisse 53  
Lebenserwartung 102, 171  
Lebenskrise 61–62

Lebensrhythmus 22–23, 101, 103  
– Fragebogen 164  
Lebenssituationen 83  
Lebensskript 54, 68  
Lebensumfeld 53  
Lebenszeit  
– getaktete 21  
– verbleibende 171  
Leere, innere 65  
Leidensdruck 32, 46  
Leistung 23, 30, 64  
– nachlassende 65  
Leistungsabfall 65  
Leistungsanspruch 23, 32–33, 95  
Leistungsgedanken 59, 91, 93  
Leistungsgesellschaft 32  
Leistungskraft 33  
Leistungsoptimierung 32  
Leistungsstarker 32  
Leistungsverhalten 94  
Leistungszwang 91  
Locus coeruleus 35, 37–38  
Lösungsstrategie 92  
Lustlosigkeit 45

### M

Macht 67  
Magengeschwür 24  
Medikament, leistungssteigerndes 42  
Methylgruppe 51  
Misstrauen 33, 118  
Mitbehandlung, ärztliche 49  
Mittagspause 133  
Motivation 60, 83, 98, 117  
Müdigkeit 24, 64  
Multitasking 22, 62  
Müßiggang 23, 32, 91, 102  
Muskelrelaxation, progressive 155  
Muskelschmerzen 45  
Muster 19, 22–24, 26, 54, 56  
– altes 98, 100

### N

Natur 22, 32  
Nebennieren, vergrößerte 24–25  
Nebennierenhypertrophie 24  
Nebennierenmark 35–36, 38  
Nebennierenrinde 35, 37–38  
Neokortex 38  
Nervensystem, autonomes 35  
Nervosität 46  
Netz, soziales 59, 148  
Netzwerk, soziales 51, 78  
Neubewertung 26–27  
Neuro Enhancement 42–43  
Neurotransmitter 35  
Noradrenalin 35, 37–38, 45  
Notfallkoffer 140

### O

Ohnmacht 60  
Ohnmachtsgefühl 77  
– loswerden 144  
Orgasmusschwierigkeiten 46  
Osteoporose 44  
Östrogen 45  
Ovarialhormon 24  
Oxytocin 45

### P

PakEs 75–78, 83, 87, 117  
– Einzelsetting 79  
– Seminar 85  
– Arbeitsmaterialien 131  
Panikattacken 46, 65, 105, 111,  
115–116, 141  
– Notfallkoffer 140  
Pausenübung 133  
Perfektionismus 100  
– Gegenstrategie 143  
Perfektionist 118  
Persönlichkeit 54, 75–76, 110  
– Stressbewältigungsstrategien 149  
Persönlichkeitsanteile 111  
Persönlichkeitsveränderung 33  
Perspektivenwechsel 171  
Positionswechsel 142  
Potenziale aufzeigen 124  
Powernapping 133  
Prägung 50  
Prioritätenliste 96  
Produktions- und Konsumkulturen  
22

### R

Rastlosigkeit 21  
Rational Emotive Therapie 99  
Ratlosigkeit 65  
Ratschläge 90  
Realität 20, 56–58, 60, 67  
– verzerrte 65  
Realitätstestung 99–100  
Reflexion 116  
Regelmäßigkeit 22  
Relativierung, temporale 100  
Reserven 25  
Resilienz 59, 76, 101  
Resilienzbildung 98  
Resilienzfestigung 78  
Ressourcen 19, 26–27, 48, 57, 59,  
66, 70, 76, 96  
– aktivieren 137  
– Fokussierung 100  
– mobilisieren 82, 86  
– neue 111  
– nutzen 138  
Ressourcenbildung 76

Rhythmus 21, 23, 33, 60, 101  
– Natur 22  
Risikogruppe 127  
Rollenspiel 91, 110  
Rückenschmerzen 32, 45  
Rückfälle 83, 117  
Rückschläge 19, 103–104, 111, 117  
Rückzug 65

### S

Schicksal 103  
Schilddrüsenunterfunktion 48  
Schlafmangel 34, 46  
Schlafmittel 64  
Schnelligkeit 21, 30–33, 91  
Schwäche 58–59, 65, 69, 71, 73,  
111  
Schweinehund, innerer 97  
Schweißausbruch 141  
Selbstbewertung, negative 99  
Selbstbewusstsein 69  
Selbstbewusstseinstraining 77, 97,  
103  
Selbstverantwortung 76  
Selbstwert 67, 69, 117  
– bedrohter 32  
– instabiler 95  
– schwacher 19  
Selbstwertbedrohung 20, 32, 70,  
94  
Selbstwertgefühl 65, 69–71, 100  
Selye 24–25, 27  
Seminartag, Ablaufplan 132  
Seminarteilnehmer 132  
Seminarvorbereitung 131  
Serotonin 45  
Sexualhormone 45  
Sexualität 45  
Sicherheit 22, 31  
Sinneskanäle 35  
Sinnhaftigkeit 31, 33, 59, 127  
Sinnkrise 65  
Sinnorientierung 100  
Skepsis 118  
Skript 55, 68  
Skriptüberzeugung 54  
Soziales 75, 78  
– Stressbewältigungsstrategien 149  
Sozialkreis 148  
Sport 26, 48  
– Merkblatt 166  
Sportarten 166  
Sportprogramm 42, 72–73  
Stabilität 33  
Stärke 59, 64, 69, 73, 138  
– Krafttier 139  
Stopptechnik 143  
Strategien 20, 82, 86

- Stress 25, 57  
 – anhaltender 25  
 – chronifizierter 32–33  
 – chronischer 40–41, 44–45  
 – Schwangerschaft 52  
 – dauerhafter 43  
 – negativer 48  
 – positiver 48  
 – pränataler 51  
 – Schwangere 52  
 Stressalarm 34  
 Stressantwort 34–35  
 – körperliche 30  
 Stressauslöser 48, 95  
 Stressbelastung 18, 46, 82, 110, 115, 121  
 – Alleinsein 125  
 – Ausgangssperre 123–125, 127  
 – Ausnahmesituationen 121  
 – chronische Beschwerden 129  
 – chronische, Beschwerden 46  
 – Fragebogen 157  
 – Kontaktsperre 123–125, 127  
 – Pflegefall 128  
 Stressbewältigung 25, 30, 73, 76  
 – eigenverantwortliche 87, 133  
 Stressbewältigungserfahrungen 96  
 Stressbewältigungskärtchen 82, 96, 148  
 Stressbewältigungskonflikt 25–26, 30  
 Stressbewältigungsprogramm 75  
 Stressbewältigungsstrategien 25–26, 79, 82, 85–86, 96–98, 102, 110, 149  
 – Umsetzung 83  
 Stressblindheit 30  
 Stressdisposition 27, 51–53, 60  
 Stressempfinden 23  
 Stressforschung 23, 25, 27  
 Stressgedanken 32  
 – entschärfen 137  
 Stressgefühl 68  
 Stressgegenregulation 27, 37  
 Stresshormone 25, 36, 46, 48, 53  
 – abbauen 78, 97  
 – Bewegung 166  
 Stresskrankheit 45  
 Stressmanagement 75  
 Stressmanagementkonzept 73–74  
 Stressmanagementprogramm 72  
 Stressmodell, transaktionales 26  
 Stressor 25–27, 30, 34, 48, 79, 85–86, 95–96  
 – Bewertung 26  
 – ermitteln 79, 85, 94–95  
 – externaler 34, 37  
 – internaler 34  
 – psychischer 34  
 – spezifischer 132  
 – Suche 76  
 Stressorenranking 95  
 Stressphänomen 27  
 Stressprävention 30, 71  
 – Unternehmen 72  
 Stresspräventionsprogramm 72  
 Stresspräventionsseminar, Zeitrahmen 132  
 Stressproblematik 73  
 Stressreaktion 25–27, 37, 40  
 – Auslöser 26  
 – erste 37  
 – gesunde 48  
 – körperliche 25, 34  
 – latente 30  
 – zweite 38  
 – anhaltende 40  
 Stressresilienz 51, 53  
 – niedrige 52  
 Stressresistenz 18  
 Stresssimulanten 30, 32  
 Stresssituation, Positionswechsel 142  
 Stresstagebuch 78  
 Stressverarbeitung 23, 52  
 Stresswahrnehmung 75, 90  
 Stresswiderstand 53  
 Substanz, psychoaktive 42  
 Suizidalität 32  
 Suizidgedanken 66  
 Sympathikus-Nebennierenmark-Achse 35, 38  
 System, limbisches 35, 45
- T**  
 Tabletten 65  
 Tagesrückblick 116  
 – positiver 138  
 Taktung 21–22  
 Tatkraft 32  
 Team, inneres 116, 146  
 Teilnehmerinterview 133  
 Telomere 46  
 Terminkalender 83, 102, 110  
 Thalamus 35, 38  
 Thymusdrüse 25  
 Traumreise 168
- U**  
 Überforderung 65–66  
 Übergewicht 44  
 Überlastung 72, 111, 118  
 Überleben 22, 27  
 Überlebensmechanismus 30  
 Überlebensstrategie 32  
 Überstunden 65
- Übertreibung 99  
 Übung  
 – Lebenszeit, verbleibende 171  
 – Perspektivenwechsel 171  
 – Reflexion 170  
 – Tagesrückblick, positiver 138  
 – Traumreise 168  
 – Wertschätzung 172  
 Ungeduld 33, 64  
 Unruhe, innere 96  
 Unsicherheit 46, 118  
 Urlaubsbilder 137  
 Ursachenforschung 94  
 Urzeitmensch 27
- V**  
 Vasopressin 37  
 Verallgemeinerung 99  
 Veränderungsprozess 23, 72  
 Verantwortung 60, 68, 70  
 Verantwortungsgefühl 110  
 Verdrängung 93  
 Vereinsamung 46  
 Verhalten 27, 64, 96  
 – selbstschädigendes 102  
 Verhaltensmuster 55  
 – einüben 85  
 – neue 83, 100  
 – stressinduzierende 96  
 – stressreduzierende 76  
 Verleugnung 64  
 Versagensängste 58, 95, 97  
 Versager 19  
 Verständigungsfragen 109  
 Verständnisfragen 133  
 Vorzeigeunternehmen 73
- W**  
 W-Fragen 150  
 Wachstumsbeschleunigung 31  
 Wahrnehmung 26, 32, 34, 56–57, 67–68, 91, 94, 101  
 – ändern 100  
 – eingengte 99  
 – verändern 138, 171  
 Wahrnehmungsmeditation 154  
 Wahrnehmungspositionen 132  
 Wahrnehmungstunnel 46  
 Wahrnehmungsübung 154  
 Wahrnehmungsveränderung 61, 65  
 Weinkampf 46, 66  
 Werte, Umdeutung 64  
 Werteverchiebung 33  
 Wertschätzung 77  
 – Übung 172  
 Wertung 57  
 Wertvorstellungen 32, 59, 70, 93  
 Wettbewerb 42–43

## Sachverzeichnis

Widerstand 56, 79, 83, 85–86, 97,  
103, 109–110, 118  
– benennen 98  
Widerstandskraft 18, 52  
Widerstandsstadium 25, 30  
Wohlstand 32  
Work-Life-Balance 23

**Z**  
Zeit 21–22, 57, 60, 64, 72  
– freie 22  
– Gehirn 83  
– gemeinsame 92  
– Kontakte, soziale 78  
– verschwenden 78  
Zeitdruck 95–97  
Zeitknappheit 22

Zeitmanagement 63  
Zeitnot 32  
Ziele definieren 101  
Zielformulierung 83  
Zielsetzungen 86  
Zivilisationskrankheiten 22  
Zugehörigkeit 31  
Zusammenbruch 19, 43, 66  
Zynismus 46, 64, 118