

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
 Fehltage 32
 Fernbeziehung 125
 fight-or-flight 25, 27
 Flashbacks 52
 Flexibilität 31, 33
 Flucht 26–27, 36, 38, 45
 Flüchtigkeitsfehler 64
- Fortschritt 23
 Freudenberg 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
Selbstbewusstseinstaining 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