Stichwortverzeichnis

A

Aktualfähigkeiten 62
– Beispiel 71
– primäre 67
– sekundäre 66
Angst 42
– Entstehung 44
– Gründe 45
Angstanzeichen 47
Arbeitsanalyse-Techniken 32

B

Balance 91
– Wiederfinden 102
Balance-Modell 38
Bedürfnisse erkennen 38
Beratung 103
Beruf 96
Bewegungsmangel 147
Black-out-Effekt 88
Burn-out-Syndrom 21

C

CFS siehe Chronisches Müdigkeitssyndrom
Chicago-Beobachtung 16
Chronisches Müdigkeitssyndrom 143
– Vorgehen 149
Cortisol 19, 88

D

Das darfst du nicht 156
Denken 12
Depression 42, 45
Der Diener der Auberginen 126
Der Gelehrte und der Kameltreiber 140
Der Traum und sein Sinn 42
Der Wanderer 60
Der weiße Elefant 80
Die Igel 108
Die Schaulustigen und der Elefant 91
Dringlichkeit 32

E

Ehrlichkeit 132, 134
Elterngruppe 123
Erfolgslisten 34
Ergebnisorientiertheit 35
Ermutigung, Stufe 113
Ernährung, vollwertige 49
Erschöpfung 42
– Ursachen 146
Esel, Geschichte 139
Eustress 15
Evolution 18

F

Fähigkeiten, kognitive 12
Faktoren, unbewusste 28
Familie 96
– Checkliste 120
Familiengruppe 117
Fehlzeiten 14

G

Geheimnis des Spiegelsaals 12
Genauigkeit 160
Gerechtigkeit 136
Gesundheit, körperliche 95
Gewissenhaftigkeit 160
– Verhaltensänderung 161
Grenzen ziehen 37
Gruppenheft 119

aus: Peseschkian u.a., Lebensfreude statt Stress (ISBN 9783830434993) © 2009 Trias Verlag

Stichwortverzeichnis

H

Handeln, aktives 39
Herausforderungen 15
Hilflosigkeit, erlernte 21, 82
Himalaja-Phänomen 28
Hoffnung, Entwicklung 84
– Prinzip 80
Hoffnungslosigkeit 83, 89
Höflichkeit 131, 135

I

Inventarisierung 54
– Anleitung 111
Ist-Wert-Technik 109, 152

K

Kommunikation, Ebenen 39
Kommunikationsübungen 113
Konflikte und Erkrankungen 99
Konfliktauslöser 21
Konflikte 64
Kopfschmerzen 64
Krähe und Pfau 130
Krankheiten und Konflikte 101

L

Lappalien 20
Leben, Hier und Jetzt 39
– vier Qualitäten 93
Lebensweg 12
Leistung 93
Leistungen, erreichte 34
Leistungsanforderungen 162
Leistungsbereitschaft 30
Leistungsgesellschaft 12

M, N

Makrostressoren 62
Masern-Phänomen 33
Mikrostressoren 62
Mobbing 130
– positiver Umgang 137
Müdigkeit, Brief 151
Noch ein langes Programm 28
Noradrenalin 21

O

Offenheit 134
– Verhaltensänderung 134
Ohrgeräusche 126
Optimisten 87

P

Panikattacken 42
Partnerschaft 96
Perle und Fischer 7
Phobien 42
Produktivität 13
Prozessorientiertheit 35
Psychosomatik 98
Psychotherapie, fünf Stufen 107
Psycho-Vampire 39
Pünktlichkeit 74

R

Rattenversuch 81
Risikofaktoren und Konflikte 100
Rollentausch 122

S

Schule, Konfliktreaktionen 158
Schulstress, Umgang 156
Seele, stabilisieren 49
Selbsthilfe, Stress 105
Selye, Hans 16
Sinn, Leben 96
Sport, Rolle 49
Stress
– Einschätzen 50
– Gedanken 24
– Janusgesicht 15

aus: Peseschkian u.a., Lebensfreude statt Stress (ISBN 9783830434993) © 2009 Trias Verlag

Stress, Prävention 14
– Strategien 81
– Symptom 22
– Verhaltensreaktionen 24
– Vorgehen 53
Stressanzeichen, psychische 23
Stresserleben, persönliches 76
Stress-Experiment 104
Stressfaktoren, persönliche 61
Stressoren 18
Stressreaktion,
– körperliche 17
– psychosomatische 18
Stressreaktionen, körperliche 23
Stresstagebuch 22, 68

T

Tagebuch, Auswertung 74
Theoretisieren 103
Tinnitus siehe Ohrgeräusche
Titanic-Syndrom 30

U

Überlastung 64
Untrügliches Zeichen für Dummheit 103

V

Verbalisierung 54
– Stufe 113
Verhaltensveränderung 54
Verletzungen, seelische 20
Verstimmung, depressive 44
Verstehen fördern 109
Vertrauen 85
– Entwicklung 86
– Verhaltensänderung 86

W

Wankelmut 132
Was man anfängt, soll man auch zu Ende bringen 165
Werte, Relativität 112
Wichtigkeit 32

Z

Zeitmanagement-Techniken 32
Zielerweiterung 55
– Stufe 115
Zukunft 96
Zutrauen 85

aus: Peseschkian u.a., Lebensfreude statt Stress (ISBN 9783830434993) © 2009 Trias Verlag