

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort zur Erstauflage	9
Vorwort	12
1 Das Konzept des Multimodalen Stresskompetenz-Trainings.....	17
1.1 Stress ein Alltagsproblem	17
1.2 Der Stressbegriff im MMSK-Konzept	25
1.3 Grundpositionen des MMSK-Konzeptes	33
1.4 Grundstruktur des inhaltlichen und didaktisch-methodischen Vorgehens im MMSK-Training.....	37
2 Theoretische Ansätze zur Erklärung von Stress	47
2.1 Die Begründung der Stressforschung durch Selye.....	47
2.2 Kognitiv-emotionale Regulation und Stress	49
2.3 Belastung und Stress in der Arbeitstätigkeit.....	53
2.4 Regulationsebenen des Nervensystems und Stress.....	59
2.4.1 Das Zentralnervensystem (ZNS)	60
2.4.2 Das Limbische System.....	63
2.4.3 Das periphere (somatische) Nervensystem	66
2.4.4 Das Vegetative Nervensystem	67
2.4.5 Neuronale Netzwerke und Signalübertragung	68
2.5 Zusammenspiel psychischer und neuronaler Regulationsebenen im Stressgeschehen.....	70
2.5.1 Bewertungs- und Verhaltensmuster	71
2.5.2 Die zwei Stressachsen	73
2.6 Weiterentwicklungen und neue Aspekte in Konzepten zur Entwicklung und Förderung von Stresskompetenz	76
2.7 Stresskompetenz-Training und Burnout-Prophylaxe	78

3	Inhalte, Methodik und Instrumente im MMSK-Training	86
3.1	Stresskompetenz und Ressourcen der Persönlichkeit	86
3.1.1	Stresskompetenz und der salutogenetische Ansatz	87
3.1.2	Stresskompetenz und Stressresilienz	92
3.1.3	Stresskompetenz und Selbstregulationsfähigkeit	98
3.1.4	Ressourcennutzung im Multimodalen Stresskompetenz-Training	104
3.2	Stresskompetenz und kognitiv-emotionale Bewertungsmuster	129
3.2.1	Kognitiv-emotionale Muster und das WDFH - Modell	129
3.2.2	Bedürfnisse und ihr Einfluss auf Bewertungsmuster	144
3.2.3	Stress mindernde und Stress verstärkende Gedanken im inneren Dialog	150
3.2.4	Analyse von Stresszuständen und ihrer Entstehungsbedingungen	158
3.2.5	Stresssignale wahrnehmen, verstehen und bewerten	161
3.3	Stresskompetenz und Handlungs- bzw. Verhaltensstrategien	167
3.3.1	Copingstrategien	168
3.3.2	Stressprobleme lösen	176
3.3.3	Soziale Beziehungen gestalten und nutzen	195
3.3.4	Weniger Zeitdruck durch Zeitmanagement	200
3.3.5	Stress und Ernährungsverhalten	215
3.4	Stresskompetenz und Spannungsregulation	218
3.4.1	Spannungsregulation zwischen Aktivierung und Wiederherstellung	219
3.4.2	Lebensgestaltung und persönlicher Energiehaushalt	228
3.4.3	Spannungsregulation durch Tätigkeitswechsel und genussvolles Erleben	232
3.4.4	Spannungs- und emotionsregulierende Kurzübungen	236
3.4.5	Systematisches Erlernen von Entspannungsverfahren	240
4	Planung von Kursen und Einzelberatungen nach dem MMSK-Konzept	272
4.1	Kursplanung für ein gesundheitsorientiertes Gruppentraining	272
4.2	Beispiele für eine detaillierte Kursplanung im Gruppentraining	275
4.2.1	Kurskonzept 1 (R. Mathesius)	275
4.2.2	Kurskonzept 2 (W.-U. Scholz)	282
4.2.3	Kurskonzept 3 (E. Bonnaire-Ahrens)	291

4.3	Konzept Einzelberatung	297
4.4	Veränderungsmessung und Zustandserfassung	300
5	Übungssammlung	303
5.1	Übungen zu Ressourcen (Kap. 3.1)	303
5.1.1	Selbstwirksamkeitserwartung (SE) - Übungsblatt	303
5.1.2	Ressourcen, ihre Ausprägung und Entwicklungsmöglichkeiten - Übungsblatt.....	304
5.1.3	Ressourcen-Diagramm - Übungsblatt.....	306
5.1.4	Verhältnis zwischen extrinsischer und intrinsischer Motivation - Übungsblatt.....	308
5.1.5	Stressspirale - Übungsblatt	309
5.2	Übungen zu kognitiv-emotionalen Mustern (Kap. 3.2)	310
5.2.1	Verhältnismäßigkeit des Verhaltens - Übungsblatt.....	310
5.2.2	Feld des Leib-Daseins - Arbeitsmittel für Trainer	311
5.2.3	Stress mindernde und Stress verstärkende Gedanken - Übungsblatt.....	312
5.2.4	Stress mindernde und Stress verstärkende Gedanken in Bezug auf spezielle Stresssituationen - Arbeitsmittel/Übungsblatt.....	314
5.2.5	Selbstgesprächsregulation im Handlungsverlauf - Übungsblatt	317
5.2.6	Irrationale Ideen am Beispiel der „Antreiber“ - Arbeitsmittel/Übungsblatt.....	318
5.2.7	Die Stressküche für hausgemachten Stress - Arbeitsmittel für Trainer	322
5.2.8	Stressfelder – Modell zur Bearbeitung individueller Stresssituationen - Übungsblatt.....	323
5.2.9	Stresssignale - Übungsblatt	324
5.2.10	Kraft- und Denksprüche - Arbeitsmittel für Trainer	326
5.3	Übungen zu Handeln und Verhalten (Kap. 3.3)	328
5.3.1	Copingstrategien und Emotionsregulation - Übungsblatt	328
5.3.2	Problemanalyse durch bildliche Darstellung - Arbeitsmittel für Trainer	329
5.3.3	Ziele formulieren - Übungsblatt.....	331
5.3.4	Leitfragen zu 12 Problemstellungen des Typs „unklare Problemlage“ - Arbeitsmaterial für Trainer	332
5.3.5	Diagramm sozialer Kontakte - Übungsblätter	336
5.3.6	Einstiegsgespräch zum Thema „Zeitmanagement“ - Arbeitsmittel für Trainer	339

5.3.7	Ziele, Motivation und Belastung - Arbeitsmittel für Trainer	340
5.3.8	Prioritäten setzen - Übungsblatt	341
5.3.9	„Entlastungskarte“ für Teilnehmer/Klienten	342
5.3.10	Leistungskurve und Biorhythmus - Übungsblatt	343
5.3.11	Merkblatt zur Wochen- und Tagesplanung	344
5.4	Übungen zu Spannungsregulation (Kap. 3.4)	345
5.4.1	Balance zwischen Aktivierung und Wiederherstellung? - Übungsblatt	345
5.4.2	Merkmale von Spannungsregulation - Übungsblatt	346
5.4.3	Energiehaushalt - Übungsblatt	347
5.4.4	Genussübungen - methodische Beispiele für den Trainer	349
5.4.5	Bewegungsübungen zum Abschalten und Entspannen durch Anforderungswechsel - Übungsblätter	351
5.4.6	Atemübungen - Übungsblätter	358
5.4.7	Übungen zur Konzentrationsrichtung auf den eigenen Körper - Übungsblätter	361
5.4.8	Entspannung für den Alltag auf der Grundlage eines Entspannungsverfahrens - Übungsblätter	365
5.5	Fragebogen zur Veränderungsmessung und Zustandserfassung	370
5.5.1	Spannungsfragebogen und Stressfragebogen für Vor- und Nachuntersuchungen - Übungsblätter	370
5.5.2	Tages- und Wochenprotokollierung zur Verlaufskontrolle - Übungsblätter	376
6	Schlussbetrachtung und Fortbildung nach dem MMSK-Konzept	379
7	Literatur	382
8	Index	393