

Angelika Wagner-Link

Verhaltenstraining zur Stressbewältigung

Arbeitsbuch für Therapeuten und Trainer

Klett-Cotta

Leben Lernen 231

Klett-Cotta
www.klett-cotta.de
© 2010 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung
Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart
Alle Rechte vorbehalten
Printed in Germany
Umschlag: Hemm & Mader, Stuttgart
Titelbild: Kerr-Xavier Roussel: »Le Pêcheur«
© VG Bild-Kunst, Bonn 2010
Gesetzt aus der Minion von Kösel, Krugzell
Auf säure- und holzfreiem Werkdruckpapier gedruckt
und gebunden von Kösel, Krugzell
ISBN 978-3-608- 89095-2

Sechste, vollständig überarbeitete Neuausgabe

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

Inhalt

Vorwort und Danksagung	7
1. Voraussetzungen für Stressbewältigungstrainings	9
1.1 Grundlagen des Konzepts	9
1.2 Aufbau des Verhaltenstrainings	16
2. Einstieg in das Verhaltenstraining	21
2.1 Hintergrundinformationen	21
2.2 Lernziele	21
2.3 Ablauf	22
3. Stresstheorie	28
3.1 Hintergrundinformationen zur Stresstheorie	28
3.2 Lernziele	32
3.3 Ablauf	32
4. Individuelle Stressanalyse	45
4.1 Handlungsabläufe	45
4.2 Persönliche Stressoren	46
4.3 Personenspezifische Faktoren (Organismus)	62
4.4 Persönliche Reaktionsmuster – Stressreaktionen	68
4.5 Konsequenzen	74
5. Ansatzmöglichkeiten zur Stressbewältigung	83
5.1 Hintergrundinformationen	83
5.2 Lernziele	85
5.3 Ablauf	85

6. Kurzfristige Erleichterung	91
6.1 Die Techniken der kurzfristigen Erleichterung	91
6.2 Kombinationsmöglichkeiten	101
6.3 Blitzentspannung für den Alltag	103
6.4 Wahl des geeigneten Interventionszeitpunkts	105
6.5 Handlungsproben zur kurzfristigen Erleichterung	107
7. Langfristige Stressbewältigung	112
7.1 Entspannungstechniken	112
7.2 Systematische Problemlösung	158
7.3 Einstellungsänderung	174
7.4 Belastungsausgleich (Zufriedenheitserlebnisse)	190
7.5 Soziale Unterstützung	200
8. Zusatzmodul: Gesundheitspsychologische Ansätze	209
8.1 Gesundheitsfördernde Einstellungen	214
8.2 Psychische Faktoren und Lebensstil	218
8.3 Eigenverantwortung	221
9. Unterstützung bei der Umsetzung	223
9.1 Umgang mit möglichen Schwierigkeiten im Seminar	223
9.2 Unterstützung für den Transfer	229
10. Beispiele für Stressbewältigungstrainings unterschiedlicher Zeitdauer	235
10.1 Stressbewältigungstraining für zehn bis zwölf Kurseinheiten .	235
10.2 Stressbewältigungstraining in 2 × 2 Tagen	239
10.3 Betriebsinternes Stressbewältigungstraining: Detaillierter Ablaufplan für 3 – 4 Tage (evaluiert, siehe Neutzner, 2009) ..	240
10.4 Zielgruppenspezifisches Stressbewältigungstraining, z. B. »Stressbewältigung im Polizeidienst«	246
11. Effekte	250
Literatur in Auswahl	259