

## INHALTSVERZEICHNIS

|                                                                 |           |
|-----------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Unser Angebot für Sie.....</b>                               | <b>5</b>  |
| <b>Vorwort .....</b>                                            | <b>6</b>  |
| <b>Was ist Stress? .....</b>                                    | <b>7</b>  |
| Erkennen Sie Ihre Stressoren .....                              | 8         |
| Läuft es bei Ihnen rund?.....                                   | 9         |
| Wobei geraten Sie in Stress? .....                              | 10        |
| Stressmodelle - Stressauslöser und Reaktionen .....             | 12        |
| Walter B. Cannon: Fight or Flight-Theorie 1932.....             | 12        |
| Hans Selye: Biologisches Stresssyndrom 1936.....                | 13        |
| Thomas Holmes und Richard Rahe: Life-Event-Theorie 1967.....    | 14        |
| Richard R. Lazarus: Kognitives Modell 1974.....                 | 16        |
| R. van Harrison: Misfit-Modell 1978.....                        | 18        |
| Siegfried Greifs Stresstheorie von 1991.....                    | 19        |
| Alia J. Crum: Rethinking Stress 2013.....                       | 20        |
| Zusammenfassung:.....                                           | 21        |
| Lässt sich Stress messen? .....                                 | 22        |
| Wie wirkt Stress auf unseren Organismus? .....                  | 24        |
| Stresssymptome .....                                            | 25        |
| Kurzfristige Symptome.....                                      | 26        |
| Langfristige Beschwerden .....                                  | 27        |
| Das Burnout-Syndrom .....                                       | 28        |
| <b>Maßnahmen gegen Stress .....</b>                             | <b>30</b> |
| Bleiben Sie cool .....                                          | 31        |
| Werden Sie selbst aktiv .....                                   | 32        |
| Love it.....                                                    | 32        |
| Change it – verändern, was ich beeinflussen kann .....          | 33        |
| Leave it – loslassen, abgrenzen oder aussteigen.....            | 33        |
| Stressabbau durch Änderung der Denkweise .....                  | 34        |
| Wechseln Sie die Perspektive!.....                              | 35        |
| Alles Einstellungssache? .....                                  | 35        |
| Wer oder was treibt Sie an?.....                                | 36        |
| Stress neu bewerten .....                                       | 39        |
| Stärken Sie Ihre Ressourcen .....                               | 40        |
| Wozu dienen Ressourcen?.....                                    | 40        |
| Interne Ressourcen.....                                         | 40        |
| Externe Ressourcen .....                                        | 41        |
| Erkennen Sie Ihre Energiequellen und Ihre Energieräuber.....    | 45        |
| Stressabbau durch Sport .....                                   | 46        |
| Wirkung von Sport.....                                          | 47        |
| Ausdauertraining .....                                          | 47        |
| Teamsport.....                                                  | 47        |
| Muskelkrafttraining .....                                       | 47        |
| Stressabbau durch Entspannung.....                              | 48        |
| Autogenes Training.....                                         | 49        |
| Yoga.....                                                       | 52        |
| Progressive Muskelentspannung: Entspannen Sie Ihren Körper..... | 55        |
| Akupressur .....                                                | 56        |
| Akupressur-Punkte in den Händen.....                            | 58        |
| Akupressur-Punkte an den Füßen .....                            | 59        |
| Stressabbau durch effizientes Zeitmanagement.....               | 60        |
| <b>Literaturverzeichnis .....</b>                               | <b>61</b> |
| <b>Stichwortverzeichnis .....</b>                               | <b>62</b> |