

Inhalt

Widmung	5
Danksagung	6
Vorwort zur 3. Auflage	7
Aufbau des Buches	10
Autorenvorstellung	15

Teil 1 Grundlagen und Theorien

1	Einleitung: Warum Stressbewältigung mein Spezialgebiet ist	18
1.1	Ich galoppierte ungebremsst ins Burnout	19
1.2	Rückschläge inklusive	19
2	Stress im Wandel der Zeit	21
2.1	Stressboléro, oder wie der Mensch seine natürliche Taktung verlor	21
2.2	Früher gab die Natur den Takt vor	22
2.3	Historisches zur Stressforschung	23
2.3.1	Selyes Entdeckung	24
2.3.2	AAS: Die drei Phasen der Stressreaktion	25
2.3.3	Flucht oder Kampf	25
2.3.4	Stressbewältigungskonflikt	26
2.3.5	Es kommt auf unsere Bewertung an	26
2.3.6	Copingstrategien (Bewältigungsstrategien)	26
2.4	Entartung des Stresses	28
2.4.1	Die Stressoren der Urzeitmenschen	28
2.4.2	Alltagsstress und Stressblindheit	30
2.5	Was bedeutet Stress heute?	30
2.5.1	Was man an alten Grabinschriften ablesen kann	31
2.5.2	Flexibilität statt Beständigkeit	31
2.5.3	Ich leiste, also bin ich	32
2.5.4	Stresssimulanten	32
2.5.5	Krankmacher: chronischer Stress	32
3	Das Theater mit der Stressreaktion	34
3.1	Stressalarm	34
3.1.1	Die Stressoren (Statisten)	34
3.1.2	Und nun zu den Protagonisten	35
3.1.3	Neurotransmitter	35
3.1.4	Das Schauspiel	37
3.2	Wie Stress unser Gehirn formt	40
3.2.1	Dauerstress führt zu Vergesslichkeit	41
3.2.2	Ständiger Cortisolbeschuss legt den Hippocampus lahm	41
3.3	Neuro Enhancement – Tuning fürs Gehirn	42
3.3.1	Pillen zur Leistungssteigerung	42
4	Chronischer Stress und seine Auswirkungen auf die Gesundheit	44
4.1	Stress kann krank machen	44
4.1.1	Rückenschmerzen, Muskelschmerzen	45
4.1.2	Herz-Kreislauf-Erkrankungen	45
4.1.3	Die Sexualität liegt brach	45
4.1.4	Chronischer Stress macht alt	46
4.1.5	Schlafmangel	46
4.1.6	Psychische Stressauswirkungen	46
4.1.7	Bodycheck	46
4.2	Stress muss nicht krank machen	48
4.2.1	Positiver Stress	48
4.3	Die Rolle des Hausarztes	48
5	Epigenetik und Stressdisposition	50
5.1	Der holländische Hungerwinter	50
5.1.1	Die Erkenntnisse von Tessa Roseboom	50
5.1.2	Einzelne Gene werden an- und ausgeschaltet	51
5.1.3	Stressresilienz	51
5.2	Posttraumatische Belastungsstörung und Stressdisposition	52
5.2.1	Chronischer Stress während der Schwangerschaft	52

- 5.3 Weitere Einflüsse auf die individuelle Stressdisposition 52
 - 5.3.1 Missbrauch in der Kindheit 53
 - 5.3.2 Lebensumfeld 53
- 6 Wir sind, was wir denken 54**
- 6.1 Skriptüberzeugungen 54
- 6.2 Glaubenssätze 55
 - 6.2.1 Es ist nicht leicht, Glaubenssätze zu ändern 55
 - 6.2.2 Wie sieht es mit Ihren eigenen Glaubenssätzen aus? 56
- 6.3 Bewertung und selektive Wahrnehmung 56
 - 6.3.1 Nicht generalisieren 56
 - 6.3.2 Glaubenssatz und Wertung hinterfragen 57
- 6.4 Stressverschärfende Glaubenssätze 57
- 6.5 Resilienz, Kohärenz und das Wörtchen „muss“ 58
 - 6.5.1 Was zeichnet resiliente Menschen aus? 59
 - 6.5.2 Kohärenz 59
 - 6.5.3 Wie oft sagen Sie, „ich muss“? 60
 - 6.5.4 „Ich muss“ durch „ich will“ ersetzen 60
- 7 Das Burnoutsyndrom 61**
- 7.1 Burnout oder Depression? 61
- 7.2 Die 12 Burnoutphasen nach Freudenberger 62
 - 7.2.1 5 nach 11 Uhr: der Zwang, sich zu beweisen 62
 - 7.2.2 10 nach 11 Uhr: verstärkter Einsatz 63
 - 7.2.3 15 nach 11 Uhr: subtile Vernachlässigung eigener Bedürfnisse 63
 - 7.2.4 20 nach 11 Uhr: Verdrängung von Konflikten und Bedürfnissen 64
 - 7.2.5 25 nach 11 Uhr: Umdeutung von Werten 64
 - 7.2.6 30 Minuten vor 12 Uhr: verstärkte Verleugnung aufgetretener Probleme 64
 - 7.2.7 25 Minuten vor 12 Uhr: Rückzug 65
 - 7.2.8 20 vor 12 Uhr: beobachtbare Verhaltensveränderungen 65
 - 7.2.9 15 vor 12 Uhr: Verlust des Gefühls für die eigene Persönlichkeit 65
 - 7.2.10 10 vor 12 Uhr: innere Leere 65
 - 7.2.11 5 vor 12 Uhr: Depression 66
- 7.2.12 12 Uhr: der Zusammenbruch 66
- 7.3 Die inneren Antreiber 66
 - 7.3.1 Warum der Esel ein Burnout erleidet 66
 - 7.3.2 Wir nehmen unsere Antreiber oft nicht wahr 67
 - 7.3.3 Einer meiner Antreiber hieß „Anerkennung“ 67
 - 7.3.4 Wir haben meist nicht nur einen Antreiber 68
 - 7.4 Die Rolle des Selbstwertes 69
 - 7.4.1 Schwaches Selbstbewusstsein und negative Glaubenssätze hängen zusammen 69
 - 7.4.2 Selbstbewusste Menschen gehen mit Stress konstruktiv und offensiv um 70
- 8 Möglichkeiten und Grenzen der Stressprävention 71**
- 8.1 Stressprävention als persönliche Aufgabe 71
 - 8.1.1 Sich rechtzeitig abgrenzen und Stopp sagen 72
- 8.2 Stressprävention als Unternehmensaufgabe 72
 - 8.2.1 Führungskräfte machen gern einen Bogen um das Thema „Burnout“ 73
 - 8.2.2 Stressprävention im Unternehmen implementieren 73
- 9 PakEs, das Fünf-Ebenen-Gesamtkonzept 75**
- 9.1 Es braucht ein ganzheitliches Konzept 75
 - 9.1.1 Der Klient arbeitet eigenverantwortlich 76
- 9.2 Bereich P: Persönlichkeit 76
- 9.3 Bereich A: Arbeit und Alltag 77
- 9.4 Bereich K: Kognition 77
- 9.5 Bereich E: Entspannung 78
- 9.6 Bereich S: Soziales 78
- 9.7 PakEs im Einzelsetting 79
 - 9.7.1 Fertigen Sie folgende Arbeitsmaterialien an 79
 - 9.7.2 Schritt 1: Stressfragebogen (kein Muss) 79
 - 9.7.3 Schritt 2: Stressoren ermitteln 79
 - 9.7.4 Schritt 3: Ressourcen mobilisieren 82
 - 9.7.5 Schritt 4: Stressbewältigungsstrategien sammeln und zuordnen 82
 - 9.7.6 Schritt 5: Zielformulierung und Zeitplanung 83

- 9.7.7 Schritt 6: Widerstand zwecklos 83
- 9.7.8 Schritt 7: Belohnung 83
- 9.7.9 Den Klienten motivierend begleiten 83
- 9.8 PakEs für Seminare und Workshops 85**
- 9.8.1 Vorbereitung 85
- 9.8.2 Stressoren ermitteln 85
- 9.8.3 Ressourcen mobilisieren 86
- 9.8.4 Stressbewältigungsstrategien sammeln und zuordnen 86
- 9.8.5 Weitere Stressbewältigungsstrategien zuordnen 86
- 9.8.6 Widerstand zwecklos 86
- 9.8.7 Zielsetzungen 86

Teil 2 Praxis der Stressbewältigung

- 10 Leitfaden für Einzelsettings 90**
- 10.1 Arbeitsplan für eine zielführende Einzelberatung 90**
- 10.1.1 Keine Ratschläge geben oder fertige Lösungen präsentieren 90
- 10.1.2 Die Wahrnehmung des Klienten aufgreifen 91
- 10.1.3 Beispiel zu unterschiedlichen Kommunikationsebenen 91
- 10.2 Themenorientierte Anamnese 92**
- 10.2.1 Körperliche oder psychische Erkrankungen 92
- 10.2.2 Stressinduzierende Glaubenssätze in der Stammfamilie 93
- 10.2.3 Eigener Leistungsgedanke 93
- 10.2.4 Verdrängtes nicht unnötig aufwühlen 93
- 10.3 Stressoren und Ressourcen ermitteln 94**
- 10.3.1 Die dritte Sitzung mit Herrn P. 94
- 10.3.2 Manchmal werden die tatsächlichen Stressoren verleugnet 95
- 10.3.3 Die Stressauslöser von Herrn P. 95
- 10.4 Raus aus der Stressfalle! 96**
- 10.5 Der individuelle Anti-Stress-Weg 97**
- 10.5.1 Die Bewältigungsstrategien von Herrn P. 97
- 10.5.2 Die Widerstände von Herrn P. 97
- 10.6 Sich beim Denken zuhören 98**
- 10.6.1 Irrationale Gedanken 99

- 10.6.2 Wie Sie irrationale Gedanken entlarven und demontieren können 99
- 10.6.3 Praxis 100
- 10.7 Ziele definieren 101**
- 10.7.1 Wie will ich die verbleibende Lebenszeit nutzen? 101
- 10.7.2 Ziele konkretisieren und schriftlich festhalten 102
- 10.7.3 Zeitliche Puffer 102
- 10.8 Bilanz ziehen 102**
- 10.8.1 Die Heilung liegt in der Eigenverantwortung! 103
- 10.8.2 Herr P. spricht mit seinem Chef 103
- 10.8.3 Prozess begleiten 103

11 Fallbeispiele aus der Praxis 105

- 11.1 Frau B.: Burnout und mögliche Depression 105**
- 11.1.1 Ungehindert erzählen lassen 105
- 11.1.2 Nächste Sitzung 109
- 11.1.3 Umgang mit Widerständen 110
- 11.1.4 Dritte Sitzung 110
- 11.1.5 Weiterer Verlauf 111
- 11.2 Herr M.: hohe Stressbelastung und Panikattacken 111**
- 11.2.1 Panik und Kurzschlusshandlung 111
- 11.2.2 Entschleunigung und Konfrontation mit der Angst auf einer Berghütte 116
- 11.2.3 Drei-Tages-Plan 116
- 11.2.4 Aufarbeitung 116
- 11.2.5 PakEs 117
- 11.3 Herr S.: deutliche Burnoutzeichen 117**
- 11.3.1 Skepsis und Abwehr 118
- 11.3.2 Unvollständige Anamnese, da der Klient verschlossen bleibt 118

12 Stressbelastungen in besonderen Situationen 121

- 12.1 Mit Ausnahmesituationen umgehen 121**
- 12.2 Mit Kindern allein zu Hause 123**
- 12.3 Gefangen in der Zweisamkeit 124**
- 12.4 Homeoffice – plötzlich allein zu Haus 125**
- 12.5 Risikopatienten – alt, krank und von allen isoliert 127**
- 12.6 Pflegefall – auf Dauer Ausnahmezustand 128**

- 12.7 Patienten mit chronischen Erkrankungen – für immer daheim 129
- 12.8 Fazit 130
- 13 Leitfaden für Seminare 131**
 - 13.1 Seminarvorbereitung 131
 - 13.1.1 Ausstattung, Arbeitsmaterialien 131
 - 13.1.2 Überlegungen zu den Seminarteilnehmern 132
 - 13.1.3 Zeitrahmen 132
 - 13.2 Ablaufplan für einen Seminartag 132
 - 13.2.1 9:30–10:00 Uhr: Vorstellung 132
 - 13.2.2 10:00–10:30 Uhr: Teilnehmerinterview 133
 - 13.2.3 10:30–13:00 Uhr: Was Stress wirklich ist 133
 - 13.2.4 13:00–14:00 Uhr: Mittagspause 133
 - 13.2.5 14:00–16:00 Uhr: Arbeit mit PakEs 134
 - 13.2.6 16:00–16:30 Uhr: Ausbeute 134

Teil 3 Schnelle Anti-Stress-Helfer im Alltag

- 14 Anti-Stress-Anker 136**
 - 14.1 Gute-Laune-Päckchen 136
 - 14.2 Anti-Stress-Sätze 137
 - 14.3 Bilder vom letzten Urlaub 137
 - 14.4 Positiver Tagesrückblick 138
 - 14.5 Krafttier 138
- 15 Notfallplan 140**
 - 15.1 Notfallkoffer 140
 - 15.1.1 Bei Panikattacken 140
 - 15.1.2 Bei Herzrhythmusstörungen und Herzrasen ohne Befund 141
 - 15.1.3 Bei Schweißausbrüchen oder Zittern ohne Befund 141
 - 15.2 Ich will jetzt sofort eine Panikattacke! 141
 - 15.3 Den Stress an Ernestine abgeben 142
 - 15.4 Wo lohnt es sich nun wirklich, perfekt zu sein? 142
 - 15.5 Die Geschichte vom bissigen Neckman 143
 - 15.6 Stopptechnik 143
 - 15.7 „Ja, ich will!“ 144

Teil 4 Materialien und Übungen

- 16 Für die Therapie/Beratung 146**
 - 16.1 Gespräche mit dem inneren Team 146
 - 16.2 Sozialkreise 147
 - 16.3 Stressbewältigungskärtchen 148
 - 16.4 W-Fragen gegen den alltäglichen Ärger 150
 - 16.5 Anamnesefragebogen 150
- 17 Übungen und Vorlagen für den Klienten 154**
 - 17.1 Achtsamkeitsübungen 154
 - 17.2 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson 155
 - 17.2.1 So gehen Sie vor 155
 - 17.3 Fragebogen zur Stressbelastung 157
 - 17.4 Fragebogen zum Lebensrhythmus 164
 - 17.5 Meine Glaubenssätze 166
 - 17.6 Merkblatt: Bewegung gegen Stress 166
 - 17.6.1 Bitte beachten 167
- 18 Übungen für Seminare 168**
 - 18.1 Entspannungsübung: Traumreise 168
 - 18.1.1 Ihr Sprechtext 168
 - 18.2 Entspannungsübung: Reflexion 170
 - 18.2.1 Ihr Sprechtext 170
 - 18.3 Perspektivenwechsel 171
 - 18.3.1 Kurze Einführung 171
 - 18.3.2 Vorbereitung 171
 - 18.4 Wie viele Sommer habe ich noch? 171
 - 18.4.1 Anleitung 171
 - 18.5 Ich finde dich toll! 172

Teil 5 Anhang

- 19 Service 174**
 - 19.1 Vorlagen für Ihre Arbeit 174
 - 19.2 Adressen für Beratung, Hilfestellungen und Notfälle 174
 - 19.3 Zahlen und Fakten im Internet 175
- 20 Literaturverzeichnis 176**
 - Sachverzeichnis 180