

# Inhalt

---

## **Die Idee: Begleitforschung zum politischen Umbruch**

- Streß durch Wandel oder Wandel durch Streß? 11  
*Ralf Schwarzer*

## **I. Gesellschaftlicher Umbruch und soziale Veränderungen**

- Geschichte und Szenarien der Übersiedlung 23  
*André Hahn*

- Der Wandel beginnt:  
Einführende Daten und Fakten 49  
*André Hahn*

- Das unsichtbare Netz: Neue Freundschaften 105  
*Ann Elisabeth Auhagen & Ralf Schwarzer*

## **n. Krisenerleben und Krisenbewältigung**

- Streß und Streßbewältigung:  
Wie Ressourcen das Denken und Handeln verändern 125  
*Matthias Jerusalem*

- Subjektives Krisenerleben 153  
*Dietmar Kleine*

- Belastung und persönliche Krise 167  
*Ute Schönflug*

### **III. Gesundheit und Risikoverhalten**

Gesundheitsbeschwerden:  
Wie Stress und Ressourcen die Symptombelastung  
verändern 183

*Ralf Schwarzer & André Hahn*

Gesundheitliches Risikoverhalten:  
Der Konsum von Tabak, Alkohol und Medikamenten 199

*Waldemar Mittag & Kerstin Schröder*

Belastungsregulation durch Sport 227

*Reinhard Fuchs & Elke Appel*

### **IV. Streß durch Wandel: Zwischen Betroffenheit und Wissenschaft**

"Go West"  
Ein Blick zurück zur Flucht nach vorn 243

*Manuela Kiehne*

Von der "Diagnose" zur "Therapie":  
Adaptationsfördernde Hilfen 259

*Harry Schröder*

Wege und Auswege: Ein Fazit 273

*Matthias Jerusalem*

**Autorenspiegel** 275

**Sachverzeichnis** 278

**Personenverzeichnis** 285