

Inhalt

Vorwort	7
1 Was ist Stress	9
1.1 Welche Arten von Stress gibt es?	9
1.2 Wer ist von Stress betroffen?	19
1.3 Wie wirkt sich mein Stress auf andere aus?	22
1.4 Was ist Stress? In aller Kürze	23
2 Wie entsteht Stress?	25
2.1 Stressoren und Stressreaktionen	26
2.2 Stress und Stressbewältigung	29
2.3 Stress und Gesundheit	38
2.4 Selbstcheck – Habe ich ein erhöhtes Stressniveau?	45
3 Stress – Was tun?	46
3.1 Individuelle Analyse von Stressoren, Ressourcen und Stressreaktionen	46
3.2 Regeneration und Linderung von Stressfolgen	58
3.3 Veränderung von Stressauslösern	70
3.4 Umgang mit hohen Anforderungen	76
3.5 Entspannungstechniken	83
3.6 Stress – Welche Unterstützung ist angemessen?	85
Anhang	87
Literatur	87
Arbeitsblätter	89