

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort	7
Schnelleinstieg – Was Ihnen dieses Buch bietet	9
Was ist Stress?	13
Wie Stress entsteht	13
Die Stressreaktion des Körpers	15
Stress ist „selbstgemacht“	19
Was ist das Gute an Stress?	21
Dauerstress: Der eigentliche Feind	23
Die körperlichen Auswirkungen von Dauerstress	25
Der große Stresstest: Erkennen Sie Ihr Stressverhalten	29
1. Schritt: Was verursacht Ihren Stress?	30
2. Schritt: Wie bewerten Sie Stresssituationen?	34
3. Schritt: Was sind Ihre Stressreaktionen?	39
4. Schritt: Ihre persönliche Stressbilanz	43
1 Vom richtigen Umgang mit Stress	46
1.1 Was ist Stressmanagement?	46
1.2 Voraussetzungen für erfolgreiches Stressmanagement	47
1.3 Strategien zur effektiven Stressbewältigung	52
1.4 Ermitteln Sie Ihr Veränderungspotenzial	55
1.5 Tipps für Ihr persönliches Stressbewältigungsprogramm	57
<i>Trainingseinheit: Stressbewältigungskompetenz</i>	58
2 Wie Sie Ihre Arbeit stressfrei organisieren	61
2.1 Erkunden Sie Ihre Stressoren	61
2.2 Organisieren Sie Ihren Arbeitsplatz	65
2.3 Setzen Sie Prioritäten	69
2.4 Beachten Sie Ihre Leistungskurve	71
2.5 Planen Sie, ohne sich zu verplanen	74
2.6 Wie Sie mehr von Ihrer Zeit haben	77
2.7 Stress und Arbeits(un-)zufriedenheit	86
<i>Trainingseinheit: Arbeit stressfrei organisieren</i>	89

3	Wie Sie stressfrei denken	92
3.1	Stress entsteht im Kopf	92
3.2	Strategien gegen Lampenfieber	115
3.3	Umgang mit den „alltäglichen Ärgernissen“	118
3.4	Zusammenfassung: Stressfreies Denken	122
	<i>Trainingseinheit: Stressfrei Denken</i>	124
4	Beruf und Privatleben: Die richtige Balance finden	126
4.1	Work-Life-Balance	126
4.2	Freizeitstress vermeiden	133
4.3	Stressfrei als Privatperson	137
	<i>Trainingseinheit: Work-Life-Balance</i>	142
5	Wie Sie sich besser erholen	145
5.1	Warum ist Entspannung so wichtig?	146
5.2	Können Sie Stress ausschlafen?	157
5.3	Können Sie dem Stress davonlaufen?	162
5.4	Gesunde Ernährung für mehr Widerstandskraft	167
5.5	Sofortmaßnahmen für den akuten Stressnotfall	173
5.6	Ihr persönliches Erholungsprojekt	175
	<i>Trainingseinheit: Erholungsprogramm</i>	177
6	Stress bei Mitarbeitern erkennen und verhindern	182
6.1	Stress, psychische Erkrankungen und Arbeitsunfähigkeit	182
6.2	Das Arbeitsumfeld	186
6.3	Mobbing – ein moderner sozialer Stressor	195
6.4	Wie Sie Ihre Mitarbeiter gezielt und richtig auf Stress ansprechen	200
6.5	Wie Sie richtig delegieren	203
	<i>Trainingseinheit: Stressprävention bei Mitarbeitern</i>	205
	Extra: Betriebliches Stressmanagement	208
	<i>Trainingseinheit: Betriebliches Stressmanagement</i>	219
7	Soforthilfe Burnout	221
7.1	Was ist Burnout?	221
7.2	Wie gefährdet sind Sie?	222
7.3	Vom Stress zum Burnout	223
7.4	Burnout erkennen – der Test	227

Inhaltsverzeichnis

7.5	Wie Sie als Führungskraft Burnout erkennen	229
7.6	Burnout vorbeugen	231
	Ausgewählte Literaturtipps	236
	Danksagung	239
	Stichwortverzeichnis	240
	Die Kienbaum-Kompetenztests auf einen Blick	
	Test 1: Ist Ihr Bewältigungsstil aktiv oder passiv?	47
	Test 2: Ihre Lebensstorte	55
	Test 3: Individuelle Leistungsfähigkeit	71
	Test 4: Individuelles Zeitmanagement	79
	Test 5: Die Lösungsdusche	99
	Test 6: Ihre persönlichen Stressverstärker	107
	Test 7: Kognitive Umstrukturierung	122
	Test 8: Ihre persönliche Work-Life-Balance	130
	Test 9: Teamarbeit erfolgreich gestalten	193