

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort zur Buchreihe	5
Übersicht der Arbeitsmaterialien zum Download	11
1 Vorwort	13
2 Einleitung	16
3 Theoretische Grundlagen	18
4 Praxis: Vorbereitung und Organisation	22
4.1 Äußere Rahmenbedingungen	22
4.2 Vorbereitung der einzelnen Teilnehmer	24
4.3 Vorbereitung der Gruppensitzungen	28
4.3.1 Allgemeine Aspekte	28
4.3.2 Gruppenformat und Gruppenzyklus	28
4.3.3 Struktur und Zusammensetzung der Gruppe	29
4.3.4 Kurs- und Gruppenregeln	30
4.3.5 Gruppendynamik	30
4.4 Arbeitsmaterialien	30
4.5 Aufbau und Ablauf der Sitzungen	33
4.5.1 Die Sitzungen im Kursverlauf	33
4.5.2 Module	34
4.6 Voraussetzungen des Kurs- und Gruppenleiters	36
5 Praxis: Stressmanagement für Gruppen	38
5.1 Sitzung 01: Begrüßung, Übersicht, Kennenlernen	40
5.1.1 Begrüßung und Einführung	41
5.1.2 Überblick über die Sitzungen	43
5.1.3 Gegenseitiges Kennenlernen	47
5.1.4 Bedeutung der Hausaufgaben	53
5.1.5 Hausaufgabe »Eigene Stress-Situationen im Alltag« ...	57
5.2 Sitzung 02: Eigene Stress-Situationen – es geht um mich! ...	60
5.2.1 Erfahrungen bei der Hausaufgabe »Eigene Stress- Situationen im Alltag«	60
5.2.2 Stress – ein kurzer Begriff mit einer langen Tradition	62
5.2.3 Hausaufgabe »Meine persönliche Stress-Situation« ...	68

5.3	Sitzung 03: Stress und Belastung systematisch beschreiben ...	75
5.3.1	Erfahrungen bei der Hausaufgabe »Meine persönliche Stress-Situation«	75
5.3.2	Systematische Beschreibung von Stress mit dem SORKC-Modell	77
5.3.3	Hausaufgabe »Meine persönliche Stress-Situation – Beschreibung mit SORKC«	85
5.4	Sitzung 04: Stressmanagement mit SORKC	92
5.4.1	Erfahrungen bei der Hausaufgabe »Meine persönliche Stress-Situation – Beschreibung mit SORKC«	92
5.4.2	Bedeutung der Fallbesprechungen	94
5.4.3	Fallbesprechung 01: »Beschreibung mit SORKC«	102
5.4.4	Stress-Diagnostik	106
5.4.5	Stressmanagement mit SORKC	113
5.4.6	Hausaufgabe »Stressmanagement mit SORKC«.....	127
5.5	Sitzung 05: Stress – wenn der Teufel im Detail steckt	128
5.5.1	Erfahrungen bei der Hausaufgabe »Stressmanagement mit SORKC«.....	128
5.5.2	Fallbesprechung 02: »Stress – der Teufel im Detail« ..	129
5.5.3	Fallbesprechung 03: »Stress – der Teufel im Detail« ..	133
5.5.4	Stress – wenn der Teufel im Detail steckt	133
5.5.5	Hausaufgabe »PSS – der Teufel im Detail«	150
5.6	Sitzung 06: Stress – mein Verhalten und die Konsequenzen	151
5.6.1	Erfahrungen bei der Hausaufgabe »PSS – der Teufel im Detail«	152
5.6.2	Fallbesprechung 04: »Stressmanagement – SOR«	152
5.6.3	Fallbesprechung 05: »Stressmanagement – SOR«	152
5.6.4	Stress – Konsequenzen und Kontingenzen	152
5.6.5	Hausaufgabe »PSS – Konsequenzen und Kontingenzen«	154
5.7	Sitzung 07: Kurzfristiges Stressmanagement – wenn es brennt	154
5.7.1	Erfahrungen bei der Hausaufgabe »PSS – Konsequenzen und Kontingenzen«	155
5.7.2	Fallbesprechung 06: »Stressmanagement – C und K«	155
5.7.3	Fallbesprechung 07: »Stressmanagement – C und K«	155
5.7.4	Kurzfristiges Stressmanagement – Was kann ich sofort tun?	155
5.7.5	Hausaufgabe »Kurzfristiges Stressmanagement«	161
5.8	Sitzung 08: Langfristiges Stressmanagement – wenn ich Zeit brauche	162
5.8.1	Erfahrungen bei der Hausaufgabe »Kurzfristiges Stressmanagement«	162
5.8.2	Fallbesprechung 08: »Kurzfristiges Stressmanagement«	162
5.8.3	Fallbesprechung 09: »Kurzfristiges Stressmanagement«	167
5.8.4	Langfristiges Stressmanagement – für welche Änderungen brauche ich Zeit?	167

	5.8.5 Hausaufgabe »Langfristiges Stressmanagement«	174
5.9	Sitzung 09: Burnout – wenn Stress zur Erschöpfung führt ...	175
	5.9.1 Erfahrungen bei der Hausaufgabe »Langfristiges Stressmanagement«	175
	5.9.2 Fallbesprechung 10: »Langfristiges Stressmanagement«	175
	5.9.3 Fallbesprechung 11: »Langfristiges Stressmanagement«	180
	5.9.4 Burnout – wenn Stress zur Erschöpfung führt	180
	5.9.5 Hausaufgabe »Burnout-Prävention«	191
5.10	Sitzung 10: Mein Leben im Gleichgewicht – Work-Life- Balance und Life-Work-Balance	192
	5.10.1 Erfahrungen bei der Hausaufgabe »Burnout- Prävention«	192
	5.10.2 Fallbesprechung 12: »Burnout-Prävention«	192
	5.10.3 Work-Life-Balance und Life-Work-Balance	197
	5.10.4 Hausaufgabe »Work-Life-Balance und Life-Work- Balance«	209
5.11	Sitzung 11: Stress begleitet unser Leben – Lebensphasen und Entwicklungsaufgaben	210
	5.11.1 Erfahrungen bei der Hausaufgabe »Work-Life-Balance und Life-Work-Balance«	210
	5.11.2 Fallbesprechung 13: »Work-Life-Balance und Life- Work-Balance«	210
	5.11.3 Stressmanagement in wichtigen Lebensphasen – Entwicklungsaufgaben	215
	5.11.4 Hausaufgabe »Wichtige Lebensphasen und Entwicklungsaufgaben«	223
5.12	Sitzung 12: Stressmanagement, Nachhaltigkeit und die Kunst der Lebensführung	224
	5.12.1 Erfahrungen bei der Hausaufgabe »Wichtige Lebensphasen und Entwicklungsaufgaben«	224
	5.12.2 Fallbesprechung 14: »Wichtige Lebensphasen und Entwicklungsaufgaben«	224
	5.12.3 Stressmanagement, Nachhaltigkeit und die Kunst der Lebensführung	230
	5.12.4 Rückmeldung und Verabschiedung	232
6	Ausblick: »Stressmanagement for future!«	234
	Hinweis zum Downloadmaterial	235
	Literatur	236