

# Inhaltsverzeichnis

Geleitwort zur Buchreihe .....	5
Übersicht der Arbeitsmaterialien zum Download .....	11
<b>1 Vorwort .....</b>	<b>13</b>
<b>2 Einleitung .....</b>	<b>16</b>
<b>3 Theoretische Grundlagen .....</b>	<b>18</b>
<b>4 Praxis: Vorbereitung und Organisation .....</b>	<b>22</b>
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
<b>5 Praxis: Stressmanagement für Gruppen .....</b>	<b>38</b>
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
<b>6</b>	<b>Ausblick: »Stressmanagement for future!« .....</b>	<b>234</b>
	<b>Hinweis zum Downloadmaterial .....</b>	<b>235</b>
	<b>Literatur .....</b>	<b>236</b>