

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>I</b>	<b>Stress erkennen und verstehen</b>	
<b>1</b>	<b>Stress – was ist das eigentlich? Eine Einführung</b> .....	<b>3</b>
	<i>Gert Kaluza</i>	
1.1	Die Stressstadien .....	5
1.2	Stressoren – was uns stresst .....	8
1.3	Stressreaktion – Antworten auf allen Ebenen .....	10
1.4	Persönliche Stressverstärker – hausgemachter Stress .....	12
1.5	Stresskompetenz: vom Opfer zum Akteur .....	14
<b>2</b>	<b>Körperliche Stressreaktionen und die Folgen für die Gesundheit</b> .....	<b>17</b>
	<i>Gert Kaluza</i>	
2.1	Die Antwort des Körpers auf Stress – das allgemeine Anpassungssyndrom .....	18
2.2	Der Sinn der körperlichen Stressantwort – Vorbereitung auf Kampf oder Flucht .....	21
2.3	Stress entsteht im Gehirn .....	22
2.4	Wenn Stressreaktionen den Gedanken vorausziehen .....	24
2.5	Die zwei Achsen der Stressreaktion – Trockene und nasse Kommunikationswege .....	26
2.6	Stress formt das Gehirn .....	28
2.7	Stressreaktionen sind individuell .....	31
2.8	Die Prägung der Stressreaktion durch frühe Erfahrungen .....	32
2.9	Macht Stress krank? – Wie Stress die Gesundheit gefährdet .....	33
2.10	Erschöpfung total – das Burnout-Syndrom .....	39
2.11	Checkliste: Warnsignale für Stress .....	42
<b>3</b>	<b>Was uns stresst – Stressoren in Beruf und Alltag</b> .....	<b>45</b>
	<i>Gert Kaluza</i>	
3.1	Anforderungen fördern Entwicklung .....	46
3.2	Im Vordergrund heute: Leistungs- und Beziehungstress .....	47
3.3	Gesellschaftliche Wurzeln: Blick über den Tellerrand .....	50
3.4	Stress in der Arbeitswelt: Die neue Arbeit stellt neue Anforderungen .....	52
3.5	Ressource oder Belastung: Die zwei Gesichter der Arbeit .....	53
3.6	Stress in der Familie: Die Haltgeber werden schwächer .....	58
3.7	Stress in der Freizeit: Wie Erholung misslingt .....	60
3.8	Stress durch Unsicherheit: Lust und Last der Wahl .....	61
3.9	Schwerer Lebensstress: Macht Unglück krank? .....	62
3.10	Checkliste: Persönliche Belastungshierarchie .....	64
<b>4</b>	<b>Persönliche Stressverstärker – Wie wir uns selbst unter Stress setzen</b> .....	<b>67</b>
	<i>Gert Kaluza</i>	
4.1	Stress ist das Resultat von persönlichen Bewertungen .....	68
4.2	Stressverschärfende Denkmuster .....	71
4.3	Fünf Stressverstärker und was dahinter steckt .....	74
4.4	Perfektionistische Kontrollambitionen .....	77
4.5	Arbeitssucht .....	78
4.6	Checkliste: Persönliche Stressverstärker .....	80

## II Stress bewältigen

5	<b>Was können wir tun? – Die drei Säulen der Stresskompetenz im Überblick ...</b>	85
	<i>Gert Kaluza</i>	
5.1	Instrumentelles Stressmanagement: Den Alltag stressfreier gestalten .....	88
5.2	Mentales Stressmanagement: Förderliche Einstellungen und Bewertungen entwickeln .....	89
5.3	Regeneratives Stressmanagement: Entspannen und erholen .....	90
5.4	Flexibilität als Ziel: Den eigenen Weg finden .....	91
6	<b>Anforderungen aktiv begegnen – Instrumentelle Stresskompetenz .....</b>	95
	<i>Gert Kaluza</i>	
6.1	Lernen – Eine Aufgabe für das ganze Leben .....	96
6.2	Netze pflegen: Soziale Beziehungen als Stresspuffer .....	99
6.3	Selbstbehauptung: Die eigenen Interessen angemessen vertreten .....	105
6.4	Selbstmanagement: Sich selbst führen .....	108
7	<b>Förderliche Gedanken und Einstellungen entwickeln – Mentale Stresskompetenz .....</b>	121
	<i>Gert Kaluza</i>	
7.1	Das Annehmen der Realität: Einfach und doch so schwer .....	124
7.2	Herausforderung statt Bedrohung: Anforderungen konstruktiv bewerten .....	127
7.3	Selbstwirksamkeit: Die Überzeugung von der eigenen Kompetenz .....	133
7.4	Persönliche Stressverstärker entschärfen: das Entwicklungsquadrat .....	136
8	<b>Ausgleich schaffen – Regenerative Stresskompetenz .....</b>	145
	<i>Gert Kaluza</i>	
8.1	Erholung aktiv gestalten .....	146
8.2	Genießen im Alltag .....	157
8.3	Entspannen und loslassen .....	165
8.4	Sport treiben und mehr Bewegung in den Alltag bringen .....	176
9	<b>Für den Akutfall: Die 4-A- Strategie .....</b>	185
	<i>Gert Kaluza</i>	
9.1	Annehmen .....	186
9.2	Abkühlen .....	187
9.3	Analysieren .....	188
9.4	Ablenkung oder Aktion .....	188
10	<b>Den eigenen Weg finden .....</b>	191
	<i>Gert Kaluza</i>	
10.1	Das 3 × 4 der Stresskompetenz .....	192
10.2	Ein Wort zum Schluss .....	192

## Serviceteil

<b>Literatur .....</b>	196
<b>Stichwortverzeichnis .....</b>	198