

Angst- und Stressbewältigung

Allgemeine Einleitung

Erläuterungen zu den einzelnen Themen:

Der Lehrgang umfasst 24 Hefte, die sich vier übergeordneten Themenfeldern zuordnen lassen. Orientierung, wissenschaftliche Erklärungen, vorbeugende Maßnahmen und professionelle Beratung.

A. Hefte 1 - 2: Orientierung, Strukturierung

Nach der Abgrenzung der relevanten Begriffe und der Vorstellung von Anwendungsbeispielen wird das Zusammenwirken von Angst, Stress und Burnout betrachtet. Daran schließt sich eine Darstellung der gesellschaftlichen Relevanz und Determiniertheit des Themenfeldes an (**Lernhefte 1 und 2**). Zur Sprache kommt der Einfluss neuer Informationstechniken sowie unser Umgang mit der Zeit.

B. Hefte 3 - 11: Wissenschaftliche Erklärungen: Ursachen, Erscheinungsweisen und Folgen

Die Auseinandersetzung mit biologisch-medizinischen und sozialwissenschaftlichen Erkenntnissen (Ursachen, Entwicklungen und Konsequenzen) zu Stress, Angst und Burnout gilt als wichtige Voraussetzung für den erfolgreichen Abschluss des Lehrgangs. Die **Hefte 3 bis 8** widmen sich diesem Anliegen. Am Beginn stehen biologische, psychische und soziale Bestimmungsstücke von Stress und Angst. Berücksichtigung finden anschließend grundlegende wissenschaftliche Einsichten zur Depression (**Heft 9**). Besonderes Augenmerk liegt auf der Analyse von Emotionen - ihrer Erklärung und daraus resultierender Strategien zur Veränderung (**Heft 10**). Darauf folgen Überlegungen zur Kluft zwischen Wissen und Handeln. Wie können wir unsere Vor-sätze und Ziele im Alltag in die Tat umsetzen und innere Barrieren überwinden? (**Heft 11**)

C. Hefte 12 - 18: Vorbeugende Maßnahmen (Prävention)

In den **Heften 12 und 13** kommen Techniken zur Überwindung negativer Denkmuster und Glaubenssätze zur Sprache, die das Lieblingsfutter der Angst sind.

Heft 14 befasst sich mit dem Zeitmanagement. Alles, was in den Heften über Entspannung, körperliche Bewegung und Schlaf gesagt wird (**Heft 16 bis 18**), ist wichtig für die vorbeugende Vermeidung von Angst und Stress. So ist es beispielsweise sehr viel einfacher, einen anstrengenden Tag zu bewältigen, wenn man gelernt hat, sich tief zu entspannen.

Sie werden sich besser fühlen, wenn Sie positiv denken gelernt haben, aber auch, wenn Sie sich entspannen (**Heft 16**), ihren Schlaf optimieren (**Heft 17**) und regelmäßiges Körpertraining betreiben (**Heft 18**); denn all das vermindert Ihre Neigung zu kontraproduktivem Denken und Verhalten. Kurz gesagt: Wer sich in und mit seinem Körper wohl fühlt, denkt auch positiv und hat weniger Stress.

Die **Hefte 12 bis 18** über Selbstmanagement, gute Kommunikation, Entspannung, körperliche Bewegung, und Schlaf machen Sie mit Ideen vertraut, die der Verhinderung (Prävention) von Stress und Angst dienen. Je mehr Sie diese Strategien in Ihren Alltag oder Ihr persönliches »Aufbauprogramm« integrieren, desto eher werden Sie Ihre Probleme nachvollziehen, hinter sich lassen und andere Menschen unterstützen können.

D. Hefte 19 - 24: Professionelle Beratung (Intervention)

Entsprechend ihrer historischen Entwicklung stehen tiefenpsychologische sowie gestaltpsychologische Sichtweisen am Anfang der Überlegungen zur Intervention (**Heft 19 und 20**). Die Gestalttherapie zählt zu den humanistischen sowie erfahrungsorientierten Ansätzen, welche auf einem ganzheitlichen Therapiemodell basiert. Sie hat stets die körperlich-seelisch-geistige Integration der Person in ihrer Umwelt im Blick.

Die meisten bekannten Strategien zum Umgang mit Stress und Angststörungen fußen auf einem verhaltenstechnischen und kognitiven (also verstandesmäßigen) Ansatz. Daher sind dieser Herangehensweise auch umfassendere Materialien (beispielsweise Selbsterfahrungsangebote sowie praktische Lösungsansätze) gewidmet. Beispielsweise zeigen die **Hefte 21 (Kognitive Stressimpfung)** und **22 (Emotionale Stressimpfung)**, wie Sie durch Stressimpfung (= ein Verfahren zur Kontrolle von Stress- und Belastungssituationen) belastenden Situationen begegnen können. Die **Hefte 23 (KOPING)** sowie **24 (Züricher Ressourcen Modell)** betonen die Bedeutung eigener Kapazitäten sowie sozialer Konstellationen für die Stress- und Angstbewältigung.

Erklärung der Symbole



Übungsaufgaben



Hausaufgabe



Zusammenfassung



Hinweise/Tipps



Lösungen zu den Übungsaufgaben



Notizen



Anhang



Links zu interessanten Webseiten

Inhaltsverzeichnis aller Lernhefte

Lernheft 1:

Stress und Burnout als Symptomgefüge

- 1.1 Einleitung
- 1.2 Burnout: Definition und Begriffsklärung
- 1.3 Ursachen von Burnout
- 1.4 Symptome von Burnout
- 1.5 Wechselbeziehungen - in welchen Phasen entwickelt sich Burnout?
- 1.6 Beispiele aus dem Alltag
- 1.7 Selbstlernaufgaben
- 1.8 Zusammenfassung
- 1.9 Hausaufgaben
- 1.10 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 1.11 Anhang

Lernheft 2:

Stress, Angst und Burnout als gesellschaftliche Phänomene

- 2.1 Einleitung
- 2.2 Gesellschaftlicher Wandel
- 2.3 Konsequenzen: Stress und Angst nehmen zu
- 2.4 Wer ist betroffen?
- 2.5 Selbstlernaufgaben
- 2.6 Zusammenfassung
- 2.7 Hausaufgaben
- 2.8 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 2.9 Anhang

Lernheft 3:

Neurobiologische Grundlagen von Stress und Angst.

- 3.1 Einleitung
- 3.2 Ein biologisches Stressmodell
- 3.3 Erweiterung der biologischen Sichtweise: Die Handlungsphase
- 3.4 Eu-Stress und Dis-Stress
- 3.5 Selbstlernaufgaben
- 3.6 Zusammenfassung
- 3.7 Hausaufgaben
- 3.8 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 3.9 Anhang

Lernheft 4:

Stress als Bewertungs- und Bewältigungsproblem

- 4.1 Einleitung
- 4.2 Stress – Ursachen und Begleiterscheinungen
- 4.3 Die transaktionale Stresstheorie
- 4.4 Selbstlernaufgaben
- 4.5 Zusammenfassung
- 4.6 Hausaufgaben
- 4.7 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 4.8 Anhang

Lernheft 5:

Dauerstress am Arbeitsplatz

- 5.1 Einleitung
- 5.2 Eine psychosomatische Betrachtung
- 5.3 Stress am Arbeitsplatz und seine Folgen
- 5.4 Die Sichtweise der Arbeitspsychologie
- 5.5 Der soziale Rückhalt
- 5.6 Auswege und Lösungen
- 5.7 Selbstlernaufgaben
- 5.8 Zusammenfassung
- 5.9 Hausaufgaben
- 5.10 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 5.11 Anhang

Lernheft 6:

Angst 1: Angst: Ursachen, Erscheinungsweisen, Folgen

- 6.1 Einleitung
- 6.2 Was bedeutet Angst?
- 6.3 Was sind die Bedingungen der Angst?
- 6.4 Angst und Furcht
- 6.5 Folgen der Angst
- 6.6 Therapeutische Impulse
- 6.7 Selbstlernaufgaben
- 6.8 Zusammenfassung
- 6.9. Hausaufgaben
- 6.10 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 6.11 Anhang

Lernheft 7:

Angst 2: Soziale Phobie - Angst im beruflichen und sozialen Kontext

- 7.1 Einleitung
- 7.2 Angststörungen
- 7.3 Vorbeugung und Behandlung der sozialen Phobie
- 7.4 Selbstlernaufgaben
- 7.5 Zusammenfassung
- 7.6 Hausaufgaben
- 7.7 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 7.8 Anhang

Lernheft 8:

Angst 3: Panik

- 8.1 Einleitung
- 8.2 Begriffliche Abgrenzung
- 8.3 Panik und Stress
- 8.4 Ursachen von Panikattacken
- 8.5 Teufelskreis einer Angst-Panik-Attacke
- 8.6 Therapie von Panikstörungen
- 8.7 Selbstlernaufgaben
- 8.8 Zusammenfassung
- 8.9 Hausaufgaben
- 8.10 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 8.11 Anhang

Lernheft 9:

Depression: Depression – gesellschaftliches Phänomen, Ursachen und Behandlung

- 9.1 Einleitung
- 9.2 Definition und Begriffsklärung
- 9.3 Depression und Burnout
- 9.4 Depression und Stress
- 9.5 Ursachen der Depression
- 9.6 Behandlung und Therapie der Depression
- 9.7 Selbstlernaufgaben
- 9.8 Zusammenfassung
- 9.9 Hausaufgaben
- 9.10 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 9.11 Anhang

Lernheft 10:

Emotionen: Erklärungen und Strategien zur Veränderung

- 10.1 Einleitung
- 10.2 Begriffsbestimmung
- 10.3 Eine kognitive Emotionstheorie

- 10.4 Strategien zur Veränderung eigener Emotionen
- 10.5 Auf dem Weg zum Ziel - wo finde ich Hilfe?
- 10.6 Selbstlernaufgaben
- 10.7 Zusammenfassung
- 10.8 Hausaufgaben
- 10.9 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 10.10 Anhang

Lernheft 11:

Vom Wissen zur Stressbewältigung – die Kluft zwischen Problemeinsicht und gesundheitsbewusstem Handeln

- 11.1 Einleitung
- 11.2 Die Kluft zwischen Wissen und Handeln - warum fallen uns Veränderungen so schwer?
- 11.3 Auswege und Lösungen – Was empfehlen psychologische Berater oder Therapeuten?
- 11.4 Den Alltag vorbereiten: Transfer in der Beratung sichern
- 11.5 Selbstlernaufgaben
- 11.6 Zusammenfassung
- 11.7 Hausaufgaben
- 11.8 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 11.9 Anhang

Lernheft 12:

Selbstmanagement I: Gedanken überprüfen, innere Monologe optimieren

- 12.1 Einleitung
- 12.2 Der Monolog im Kopf - Begriff und klinische Bedeutung
- 12.3 Innere Monologe bei Stress und Angst
- 12.3 Wie funktioniert der innere Monolog?
- 12.4 Wirkungen auf Körper und Geist
- 12.5 Therapeutische Auswege
- 12.6 Selbstlernaufgaben
- 12.7 Zusammenfassung
- 12.8 Hausaufgaben
- 12.9 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 12.9 Anhang

Lernheft 13:

Selbstmanagement II: Glaubenssätze überprüfen und ändern

- 13.1 Einleitung
- 13.2 Glaubenssätze - Definition und Einordnung in die Themenreihe
- 13.3 Glaubenssätze bei Stress und Angst
- 13.4 Antreiber und frühkindliche Einstellungen
- 13.5 Auswege und Lösungen
- 13.6 Selbstlernaufgaben
- 13.7 Zusammenfassung
- 13.8 Hausaufgaben
- 13.9 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 13.10 Anhang

Lernheft 14:

Selbstmanagement III: Zeit planen, Aufmerksamkeit steuern

- 14.1 Einleitung
- 14.2 Was bedeutet Zeitmanagement?
- 14.3 Zeitmanagement als Selbstmanagement
- 14.4 Schritte des Zeitmanagements
- 14.5 Keine Zeit für irgendetwas und die Folgen für die Aufmerksamkeit
- 14.6 Prioritäten setzen
- 14.7 Selbstlernaufgaben
- 14.8 Zusammenfassung
- 14.9 Hausaufgaben
- 14.10 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 14.11 Anhang

Lernheft 15:

Angst- und Stressbewältigung durch gelungene Kommunikation

- 15.1 Einleitung
- 15.2 Was heißt Kommunikation?
- 15.3 Was ist gute Kommunikation?
- 15.4 Hilfen und Lösungen aus Beratung und Therapie
- 15.5 Selbstlernaufgaben
- 15.6 Zusammenfassung
- 15.7 Hausaufgaben
- 15.8 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 15.9 Anhang

Lernheft 16:

Atem holen und ausspannen

- 16.1 Einleitung
- 16.2 Grundlagen der Entspannung
- 16.3 Ausgewählte Methoden der Tiefenentspannung
- 16.4 Wirkungen von Entspannungsverfahren
- 16.5 Selbstlernaufgaben
- 16.6 Zusammenfassung
- 16.7 Hausaufgaben
- 16.8 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 16.9 Anhang

Lernheft 17:

Schlaf - Angst und Stress im Schlaf vorbeugen

- 17.1 Einleitung
- 17.2 Schlaf und Schlafstörung
- 17.3 Beschreibung eines gesellschaftlichen Phänomens - Schlafstörung als Teil der Stresskrankheit
- 17.4 Ursachen für Schlafstörungen
- 17.5 Lösungen - Wege aus der Schlafstörung
- 17.6 Selbstlernaufgaben
- 17.7 Zusammenfassung
- 17.8 Hausaufgaben
- 17.9 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 17.10 Anhang

Lernheft 18:

Sport - Angst und Stress durch Sport vorbeugen

- 18.1 Einleitung
- 18.2 Stand der Dinge: Regelmäßiger Sport hält fit
- 18.3 Angst und Stress durch Sport bewältigen
- 18.4 Angst, Stress und Sport - eine biologische Erklärung
- 18.5 Ein passendes Sportprogramm zusammenstellen
- 18.6 Training nach Plan
- 18.7 Selbstlernaufgaben
- 18.8 Zusammenfassung
- 18.9 Hausaufgaben
- 18.10 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 18.11 Anhang

Lernheft 19:

Psychoanalytische und tiefenpsychologische Betrachtung von Angst und Stress: Abwehrstrategien und therapeutische Angebote

- 19.1 Einleitung
- 19.2 Psychoanalytisch und Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie
- 19.3 Bestandteile der Psychoanalyse und das Strukturmodell der Persönlichkeit
- 19.4 Psychosomatik
- 19.5 Auswege und Lösungen – therapeutische Übungen in der Psychoanalyse und der Tiefenpsychologie
- 19.6 Selbstlernaufgaben
- 19.7 Zusammenfassung
- 19.8 Hausaufgaben
- 19.9 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 19.10 Anhang

Lernheft 20:

Gestalttherapie - Der Berufsroutine entkommen

- 20.1 Einleitung
- 20.2 Gestalttherapie
- 20.3 Theorie des Selbst
- 20.4 Kernelemente der Gestalttherapie
- 20.5 Übungen zum Umgang mit Stress und Burnout
- 20.6 Gestaltpädagogische Trainings - eine exemplarische Einführungseinheit
- 20.7 Selbstlernaufgaben
- 20.8 Zusammenfassung
- 20.9 Hausaufgaben
- 20.10 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 20.11 Anhang

Lernheft 21:

Stressimpfung I - Das eigene Verhalten beobachten und regulieren

- 21.1 Einleitung
- 21.2 Kognitive Therapieverfahren
- 21.3 Selbstinstruktionstraining
- 21.4 Kognitive Stressimpfung
- 21.5 Selbstlernaufgaben
- 21.6 Zusammenfassung
- 21.7 Hausaufgaben
- 21.8 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 21.9 Anhang

Lernheft 22:

Stressimpfung II - Die eigenen Emotionen beobachten und regulieren

- 22.1 Einleitung
- 22.2 Emotionale Kompetenz
- 22.3 Entwicklung der Emotionalen Kompetenz
- 22.4 Emotionale Kompetenz und Stress
- 22.5 Training emotionaler Kompetenzen (TEK)
- 22.6 Selbstlernaufgaben
- 22.7 Zusammenfassung
- 22.8 Hausaufgaben
- 22.9 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 22.10 Anhang

Lernheft 23:

Soziale Unterstützung – im sozialen Miteinander Angst und Stress bewältigen

- 23.1 Einleitung
- 23.2 Das Konzept der sozialen Unterstützung
- 23.3 Kommunikative Praxisbewältigung – Grundgedanke und Ziele
- 23.4 Anwendung auf die Stressbewältigung
- 23.5 Selbstlernaufgaben
- 23.6 Zusammenfassung
- 23.7 Hausaufgaben
- 23.8 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 23.9 Anhang

Lernheft 24:

Selbstmanagementtherapie – die eigenen Ressourcen aufbauen und nutzen

- 24.1 Einleitung
- 24.2 Selbstmanagement
- 24.3 Der Ressourcenansatz
- 24.4 Das Züricher Ressourcen Modell (ZRM)
- 24.5 Die Phasen des Selbstmanagements
- 24.6 Anti-Stress-Training
- 24.7 Selbstlernaufgaben
- 24.8 Zusammenfassung
- 24.9 Hausaufgaben
- 24.10 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 24.11 Anhang