

1	Einleitung: Relevanz von Stressmanagement, Selbstführung und Umsetzungskompetenz in der VUCA-Welt	1
2	Einzelfallbeispiele als Ausgangsbasis	3
3	Ausgewählte Methoden des multimodalen Stressmanagements für die Praxis	7
3.1	Instrumentelles Stressmanagement	7
3.2	Palliativ-regeneratives Stressmanagement	14
3.3	Kognitives Stressmanagement	26
3.4	Strategien für den Akut- bzw. Notfall/„Glücks-Notfallapotheke“ und „Gute-Laune-Päckchen“	37
4	Selbstbeobachtungen als Fundament von Selbstführung und Verhaltensänderung	39
5	Fazit	45
	Literatur	49