

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b> .....	<b>1</b>
<b>Kapitel 1: Ausgangslage – Stress in modernen Arbeits- und Lebenswelten</b> .....	<b>3</b>
<b>Kapitel 2: Theoretische Grundlagen – Stressentstehung, Stressbewältigung und -prävention</b> .....	<b>6</b>
2.1 Stress als unspezifische Anpassungsreaktion .....	6
2.2 Das transaktionale Stressmodell: Wie Stress entsteht .....	7
2.3 Das Job-Demands-Resources-Modell: Anforderungen und Ressourcen im Wechselspiel .....	8
2.4 Empirische Befunde zu den theoretischen Grundlagen .....	10
<b>Kapitel 3: Stressmanagementtrainings im Vergleich</b> .....	<b>15</b>
3.1 Stressbewältigung (Gelassen und sicher im Stress) .....	15
3.2 Optimistisch den Stress meistern .....	16
3.3 Gesund führen – sich und andere .....	16
3.4 Stressbewältigungstraining für Erwachsene mit ADHS .....	16
3.5 Stressmanagement für Teams in Service, Gewerbe und Produktion .....	16
3.6 Merkmale des „Einfach weniger Stress“-Konzeptes im Vergleich zu bestehenden Trainingsprogrammen .....	17
<b>Kapitel 4: Wirksamkeit der „Einfach weniger Stress“-Kurse</b> .....	<b>19</b>
4.1 Prä-Post-Vergleiche: Wirksamkeit des Kurses .....	19
4.2 Follow-up: Stabilität der Effekte .....	21
4.3 Vergleich der Wirksamkeit mit anderen Interventionen .....	22
4.4 Fazit .....	22
<b>Kapitel 5: Präventionsgesetz und -strategie als Handlungsrahmen</b> .....	<b>23</b>
<b>Kapitel 6: Das „Einfach weniger Stress“-Kurskonzept – Traineranweisungen für den Einsatz als Gruppentraining</b> .....	<b>25</b>
6.1 Übergeordnete Zielsetzung und Grundannahmen .....	25
6.1.1 Kompetenzverständnis im „Einfach weniger Stress“-Konzept .....	25
6.1.2 Stressoren- und Ressourcenperspektive .....	27
6.1.3 Motivationspsychologische Grundlagen .....	27
6.2 Allgemeine Durchführungshinweise .....	28
6.2.1 Ankommen der Teilnehmenden .....	28

6.2.2	Kursverlauf .....	28
6.3	Aufbau und Ablauf des Kurses .....	29
6.3.1	Phasen des „Einfach weniger Stress“-Prozesses .....	29
6.3.2	Übersicht über Kursmaterialien .....	29
6.4	Einführung in den Kurs .....	31
6.4.1	Ziele .....	31
6.4.2	Inhalte und Vorgehen .....	32
6.5	Schritt 1: Stress verstehen .....	34
6.5.1	Ziele .....	34
6.5.2	Inhalte .....	35
6.5.3	Vorgehen .....	36
6.6	Schritt 2: Stressoren erkennen .....	37
6.6.1	Ziele .....	37
6.6.2	Inhalte .....	38
6.6.3	Vorgehen .....	40
6.7	Schritt 3: Ressourcen wecken .....	43
6.7.1	Ziele .....	43
6.7.2	Inhalte .....	44
6.7.3	Vorgehen .....	46
6.8	Schritt 4: Umsetzung planen .....	49
6.8.1	Ziele .....	49
6.8.2	Inhalte .....	50
6.8.3	Vorgehen .....	51
6.9	Schritt 5: Gelassen handeln .....	53
6.9.1	Ziele .....	53
6.9.2	Inhalte .....	54
6.9.3	Vorgehen .....	54
6.10	Abschluss und Verabschiedung .....	56
6.10.1	Ziele .....	56
6.10.2	Inhalte und Vorgehen .....	57
6.11	Maßnahmen zur Transfersicherung .....	57
<b>Kapitel 7: Das „Einfach weniger Stress“-Konzept in individuellen Coaching- und Beratungsprozessen ...</b>		<b>59</b>
7.1	Rahmenbedingungen .....	59
7.2	Schritt 1: Stress verstehen .....	60
7.3	Schritt 2: Stressoren erkennen .....	61
7.4	Schritt 3: Ressourcen wecken .....	62
7.5	Schritt 4: Umsetzung planen .....	63
7.6	Schritt 5: Gelassen handeln .....	65
<b>Kapitel 8: Ausblick – Weitere Anwendungsmöglichkeiten .....</b>		<b>67</b>
8.1	„Einfach weniger Stress“-Kurse für Führungskräfte .....	67
8.1.1	Komprimierung des Kurskonzeptes auf einen Tag .....	67
8.1.2	Ergänzung von Inhalten und Schwerpunktsetzung .....	68
8.1.3	Haltung der Kursleitung und Anpassungen beim Wording .....	69
8.2	Von eHealth bis mHealth: Stressprävention mit digitaler Unterstützung .....	70
8.3	Das „Einfach weniger Stress“-Konzept im betrieblichen Gesundheitsmanagement .....	71
<b>Literatur .....</b>		<b>74</b>
<b>Anhang</b>		
Übersicht über die Materialien auf der CD-ROM .....		80