

Inhalt

Einleitung	1
Modul 1	
Stress und Einführung in die Stressbewältigung	9
Was ist Stress?	10
Die Antilope und der Löwe – Stressor und Stressreaktion	10
Stress erkennen	13
Mit Stress leben lernen	15
Modul 2	
Entspannung	23
Aktiv entspannen	24
Die Entspannungsantwort	26
Mini-Entspannungen	29
SARW-Technik	30
Praxiseinstieg: Entspannung	31
Modul 3	
Zeit-/Selbstmanagement und Bewegung	37
Rhythmus, Rituale und Zeitmanagement	38
Bewegung	42
Modul 4	
Achtsamkeit und Ernährung	53
Das Achtsamkeitsprinzip	53
Achtsamkeit und Ernährung	59
Ernährung und Stress bzw. Stressbewältigung	60
Esskultur	61
Intervallfasten/Intermittierendes Fasten	62
Die Ernährungspyramide	63
Der ausgewogene, gesunde Teller	67
Saisonalität und Regionalität von Lebensmitteln	68
Achtsamkeit und Genuss beim Essen	69
Modul 5	
Soziales Netz: Freude, Stressabbau und Unterstützung durch das Umfeld	75
Das Flow-Prinzip	76
Soziales Netz und soziales Umfeld	77
Resilienz und Kohärenz	78

Modul 6	
Sprache und Ausdruck _____	89
Gedankenmuster _____	91
Gedankliche (kognitive) Umstrukturierung _____	94
Modul 7	
Selbsthilfe und Selbstheilung _____	107
Selbstheilung ist Regulation _____	108
Naturheilkundliche Selbsthilfestrategien _____	115
Mitgefühl und Selbstmitgefühl _____	119
Modul 8	
Rückfallprävention _____	125
Fazit zum Kurs _____	125
Stolpersteine und Gegenmaßnahmen _____	131
Erinnerung an Dinge, die Ihre Widerstandskraft und Stressresistenz stärken _____	134
Zum Abschluss ... _____	138
Anhang _____	139
Meditationsanleitungen und theoretische Aspekte der Meditationspraxis _____	141
Meditation im Sitzen/Atemmeditation (ca. 15–20 Minuten) _____	141
Meditation im Liegen/Achtsamkeitsmeditation – Body-Scan (ca. 20 Minuten) _____	144
Mitgefühlsmeditation/Meditation der „liebvollen Güte“ (ca. 10 Minuten) _____	149
Theoretische Aspekte der Meditationspraxis _____	150
Yogaübungen (Beispiel für Hatha-Sequenz) _____	159
Allgemeine Hinweise zur Durchführung _____	159
Die Übungen im Einzelnen _____	161
Adressen, Links und weiterführende Literatur _____	169
Mind-Body-Medizin und Stressreduktion _____	169
Ausbildung, Fort- und Weiterbildung (Beispiele im deutschsprachigen Raum) _____	171
Literatur zur weiteren Vertiefung _____	171
Das Autorenteam _____	172