

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Kleine Stresskunde: Das Adrenalinzeitalter</b>	<b>1</b>
1.1	Was sind die Ursachen?	4
1.2	Überlastet oder gar schon gestresst?	7
1.3	Alles Stress oder was?	9
1.4	Burn-out – Die letzte Stresstufe	10
	Literatur	12
<b>2</b>	<b>Der gelebte Stress als Erzieher</b>	<b>13</b>
2.1	Engelchen und Teufelchen, meine stetigen Begleiter als Erzieherin!	13
2.2	Voll der lockere Job: Erzieherin!	21
2.3	Die stressigen Herausforderungen im Beruf	24
2.4	Die unterschiedlichen Stresstypen bei Erziehern	28
	Literatur	32

V

<b>VI</b>	<b>Inhaltsverzeichnis</b>	
<b>3</b>	<b>Stressmodelle Neandertaler vs. heutige Zeit</b>	<b>33</b>
3.1	Stress in der Urzeit!	33
3.2	Stress in der heutigen Zeit! Neandertaler vs. Mensch von heute!	36
3.3	Stressreaktionen	41
3.4	Kurzfristige Erleichterungen	42
<b>4</b>	<b>Die Stressoren für Erzieher</b>	<b>47</b>
4.1	Stressor Lautstärke	47
4.2	Übung zum Thema Lautstärke in der Kindertagesstätte	50
4.3	Akute Hilfe gegen Stress bei Lautstärke	53
4.4	Stressor: Der innere Dialog	57
4.5	Soforthilfen für den inneren Dialog	66
4.6	Stressor: Selbstachtung	69
4.7	Stressor: Konflikte in Teams	76
	Literatur	81
<b>5</b>	<b>Konflikte als Erzieher</b>	<b>83</b>
5.1	Ein kleiner Leitfaden für ein Konfliktgespräch	83
5.2	Konflikthelfer: Das Drehbuch für Konfliktgespräche	86
5.3	Das Konfliktgespräch für Erzieher	87
5.4	Fragebogen zum Thema Konflikte	97
5.5	Der aktive und reaktive Zuhörer	98
	Literatur	101
<b>6</b>	<b>Stressor: Eltern und Vorgesetzte</b>	<b>103</b>
6.1	Fehlende Wertschätzung lauert überall!	103
6.2	Übung zur Wertschätzung	105

	<b>Inhaltsverzeichnis</b>	<b>VII</b>
<b>7</b>	<b>Stressor: Zeit</b>	107
7.1	Das Eisenhower Prinzip	108
7.2	Die ALPEN METHODE	110
7.3	Der Anti-Stress-Morgen	111
7.4	Der Anti-Stress-Mittag	118
	Literatur	120
<b>8</b>	<b>Entspannung muss sein!</b>	121
8.1	Entspannungsideen für den Alltag	121
8.2	Übungen und Anregungen	122
	<b>Schlusswort</b>	129
	<b>Über den Initiator der Anti-Stress-Trainer-Reihe</b>	131