

Ingrid Strobel

Stressbewältigung und Burnoutprävention

Leseprobe

[Stressbewältigung und Burnoutprävention](#)

von [Ingrid Strobel](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<https://www.unimedica.de/b24047>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<https://www.unimedica.de>



Sachverzeichnis

A

AAS 21
Abgrenzung 66–67
Abgrenzungsprobleme 101
Abwehr 109
Abwehrkräfte 40
Achtsamkeit 71–72
Achtsamkeitsübung 136
ACTH 33–34
Adrenalin 32, 34, 41
Alarmreaktion 21
Alkohol 61, 97
Alles-oder-nichts-Denken 90
Alltag 44, 71, 77
– Auftanken 118
– Bewegung 148
– Stressbewältigungsstrategien 131
– Taktung 83
– Überforderung 36
– Veränderungen, kleine 64
Alltagsstress 26
Amygdala 32–34, 36–37, 48
Anamnese 45, 51, 58, 85, 96–97, 109
– themenorientierte 84, 86
Anamnesefragebogen 85
Anerkennung 15, 28, 51, 58, 60, 62, 65, 85, 87, 91, 106
– Gier 28
Ängste 28, 30, 54
– diffuse 60, 90
Annehmlichkeiten 19
Anpassungssyndrom 21
Anspannung 19, 23, 26, 39, 41, 44, 137
– Notfallkoffer 122
Anspruch 62, 87
– hoher 15
– perfektionistischer 86–87, 101
Anti-Stress-Sätze 118
Antreiber, innerer 15, 62, 64, 84, 86, 89, 95
– verschweuchen 125
Antrieb 108
Antriebslosigkeit 101
Antriebschwäche 20

Arbeit, Stressbewältigungsstrategien 131
Arbeitsalltag, Anti-Stress-Mittel 119
Arbeitsleben 71
Arbeitsmaterialien 73, 112
Arbeitsplatzwechsels 27
Arbeitsstätte 27
Arbeitsunfähigkeit 61
Arbeitsverdichtung 17
Ärgern, W-Fragen 132
Atrophie, thymolymphatische 20
Aufklärungskampagne 44
Aufputzmittel 60
Ausdauersport 72, 147
Ausdauertraining, Trainingsplan 148

B

Bedrohung 22–23, 26, 28, 37, 87, 106
Bedürfnisbefriedigung 55, 62
Bedürfnisse 51, 84, 93, 95
– Verdrängung 60
– Vernachlässigung 59
Belastungsstörung, posttraumatische 48
Belohnungssystem 77, 89, 101
Beruf 58
– Identifizierung 27
Beschleunigung 18
Beschwerden 42
– körperliche 45
Beständigkeit 27
Bewältigungsstrategien 15, 21–22, 54, 70, 79, 88–89, 97, 102
Bewegung 106
– Alltag 148
– Merkblatt 147
Bewertung 22–23
– negative 90
– sekundäre 34
– Stressor 22
Bewusstseinsübung 152
Bilanz, ziehen 94
Blackberry 17
Blutdruck, erhöhter 32, 34, 41
Bluthochdruck 44–45
Blutzuckerspiegel, erhöhter 33

Brainbooster 38
Brustkrebs 46
Burnout 15, 18, 58, 64, 68, 84–85, 108
– Depression, Unterscheidungskriterien 57
– Phasen 58, 106
Burnoutfalle 93–94
Burnoutprävention 69
Burnoutsyndrom 38, 57–58, 61–62

C

Cannon 21, 23
Coping
– bewertungsorientiertes 22–23
– emotionsorientiertes 22–23
– problemorientiertes 22
Copingstrategien 22
Corticotropin-releasing Hormone 33
Cortisol 20–21, 32–34, 36–37, 40–42, 48–49
Cortisolmangel 48
Cortisolspiegel 40
– niedriger 48
Cortisolsupplementierung 48
CRH 33–34, 41

D

Dauerstress 36, 40
Demenz 37
Denken 50, 54, 64, 66
Denkmuster 19
– altes 92
– negatives 91
Denkprozess 18
Depression 28, 37, 39–40, 42, 45, 57–58, 61, 64, 97, 102
– Burnout, Unterscheidungskriterien 57
Desinteresse 60
Diabetes mellitus 40, 46
Distanzierung, Rollentausch 91
Druck, innerer 61
Durchsetzungskraft 65
Dynaxität 18

E

Eheprobleme 54
 Eigenverantwortlichkeit 68
 Eigenverantwortung 94, 114
 Einsatz, verstärkter 59
 Einzelberatung 80, 82
 Einzelsetting 72, 82
 Ellis 90
 Endkatastrophisieren 91
 Endorphine 44
 Entfremdung 17, 29
 Entlastung 16, 96, 101
 – schnelle 122
 Entschleunigung 106–107
 Entspannung 19, 23, 39, 41, 44, 59,
 72, 83, 89, 114
 – Stressbewältigungsstrategien 131
 Entspannungsübung 89, 107, 114
 – Reflexion 151
 – Traumreise 149
 Entspannungsverfahren 22, 67, 69,
 72, 115, 137
 Entwicklung 18
 Entzündungserkrankungen 41
 Entzündungsreaktionen 49
 Epigenetik 46
 Erbgut 46
 Ereigniszeit 18
 Erektionsstörungen 42
 Erkrankungen 40, 44, 58, 84
 Ernährungsgewohnheiten 97
 Erregungsstörungen 42
 Erschöpfung 26, 32, 45, 61
 – körperliche 15
 Erschöpfungsgefühl 88
 Erschöpfungsstadium 21
 Existenzprobleme 54

F

Fallbeispiel 51, 54, 56, 83, 85, 88
 Fehler 60–61, 64, 66
 Fehltag 28
 fight-or-flight 21, 23
 Flashbacks 48
 Flexibilität 27, 29
 Flucht 22–23, 32, 34, 41
 Flüchtigkeitsfehler 60
 Fortschritt 19
 Freudberger 58
 Fruchtbarkeit 42
 Frustrationsgrenze, niedrige 91

G

Gedächtnis 37
 Gedächtnisleistung 38
 Gedanken 16, 50
 – irrationale 90, 102, 107
 – negative 16, 30, 53, 90
 – hinterfragen 91

– stressverschärfende 16, 54
 Gedankenkarussell 97
 – anhalten 125
 Gedankenmuster, negatives 97
 Gefühllosigkeit 61
 Gehirn 18–20, 26, 36–37, 39, 50, 90,
 123–124
 – Belohnungszentrum 59
 – Dopingmittel 38, 61
 – Krafttier 121
 – Muster 95, 120
 – Stressantwort 30
 Gehirnboosting 38
 Gehmeditation 137
 Generalisierung 53
 Genetik 49
 Genhygiene 47
 Genom 46–47
 Gereiztheit 42
 Geringerschätzigkeit 60
 Geschwüre, peptische 20
 Gewalttätigkeit 62
 Glaubenssätze 51–54, 63–65,
 85–86, 107
 – hinterfragen 107
 – Mind-Map 147
 – stressinduzierende 69, 84
 – stressverschärfende 53
 Glutamat 33
 Grenzen 55, 62, 71, 131
 – setzen 65, 89
 Gute-Laune-Päckchen 118

H

Handlungsfähigkeit 56
 Handlungsspielraum 70, 123
 Handlungsunfähigkeit 20, 22, 44,
 61, 83
 Härte 28
 Hausarzt 45
 Herz-Kreislauf-Erkrankungen 41, 46
 Herzrasen 123
 Hippocampus 37, 48
 Hirnareale 30
 Hirschriftmacher 38
 Hoffnungslosigkeit 61
 Hormon 20, 33
 – adrenocorticotropes 33
 Hungerwinter, niederländischer 46
 Hyperaktivität 20
 Hypophyse 33
 Hypothalamus 34
 Hypothalamus-Hypophysen-Neben-
 nierenrinden-Achse 32, 36

I

Idealismus 62
 Identitätsstörung 61
 Immunabwehr, reduzierte 21

Immunität, verminderte 20
 Immunsystem 34, 36, 40
 Impulsvortrag 68
 Industrialisierung 19
 Intervention, paradoxe 123

K

Kalkül, hedonistisches 91
 Kampf 22–23
 Katastrophendenken 90
 Kindheit, Missbrauch 49
 Kindheitserinnerungen 16
 Kognition 69, 71
 – Stressbewältigungsstrategien 131
 Kohärenz 55
 Kohärenzgefühl 64, 71
 Komfortzone 66, 94
 Konfrontationstraining 106
 Konsumgüter 18
 Kontrollierbarkeit 18
 Konzentrationsmangel 36
 Konzentrationsprobleme 61
 Kopfschmerzen 60
 Krafttier 120
 Krankheit 20, 30
 Krankenschreibung 69
 Kreativität 14
 Kritik 64
 Kündigung, innere 62
 Kurzschlaf 114
 Kurzschlusshandlung 102
 Kurzschlussreaktion 32
 Kurzzeitgedächtnis 37

L

Langsamkeit 56, 83, 106
 Langzeitgedächtnis 48
 Lazarus 21–23
 Lebensereignisse 49
 Lebenserwartung 93, 152
 Lebenskrise 57–58
 Lebensrhythmus 18–19, 92, 95
 – Fragebogen 146
 Lebenssituationen 77
 Lebensskript 50, 63
 Lebensumfeld 49
 Lebenszeit
 – getaktete 17
 – verbleibende 152
 Leere, innere 61
 Leidensdruck 28, 42
 Leistung 19, 26, 60
 – nachlassende 61
 Leistungsabfall 60
 Leistungsanspruch 19, 28–29, 87
 Leistungsgedanken 55, 83–84
 Leistungsgesellschaft 28
 Leistungskraft 28
 Leistungsoptimierung 27

- Leistungsstarke 28
Leistungsverhalten 85
Leistungszwang 83
Locus coeruleus 32–34
Lösungsstrategie 84
Lustlosigkeit 41
- M**
- Macht 62
Magengeschwür 20
Medikament, leistungssteigerndes 38
Methylgruppe 47
Misstrauen 28, 109
Mitbehandlung, ärztliche 45
Mittagspause 114
Motivation 56, 77, 89, 108
Müdigkeit 20, 60
Multitasking 18, 58
Müßiggang 19, 28, 83, 94
Muskelrelaxation, progressive 137
Muskelschmerzen 41
Muster 15, 18–20, 22, 50, 52
– altes 90, 92
- N**
- Natur 18, 28
Nebennieren, vergrößerte 20
Nebennierenhypertrophie 20
Nebennierenmark 32, 34
Nebennierenrinde 32–34
Neokortex 34
Nervensystem, autonomes 32
Nervosität 42
Netz, soziales 55, 130
Netzwerk, soziales 47, 72
Neubewertung 22–23
Neuro Enhancement 38–39
Neurotransmitter 32
Noradrenalin 32–34, 41
Notfallkoffer 122
- O**
- Ohnmacht 56
Ohnmachtsgefühl 71
– loswerden 126
Orgasmusschwierigkeiten 42
Osteoporose 40
Östrogen 41
Ovarialhormon 20
Oxytocin 41
- P**
- PakEs 69–71, 76, 80, 108
– Einzelsetting 72
– Seminar 79
– Arbeitsmaterialien 112
Panikattacken 42, 61, 96, 102, 107,
123
– Notfallkoffer 122
- Pausenübung 114
Perfektionismus 92
– Gegenstrategie 125
Perfektionist 109
Persönlichkeit 50, 69–70, 101
– Stressbewältigungsstrategien 131
Persönlichkeitsanteile 102
Persönlichkeitsveränderung 28
Perspektivenwechsel 152
Positionswechsel 124
Powernapping 114
Prägung 46
Prioritätenliste 88
Produktions- und Konsumkulturen 18
- R**
- Rastlosigkeit 17
Rational Emotive Therapie 90
Ratlosigkeit 60
Ratschläge 82
Realität 16, 53–54, 56, 62
– verzerrte 61
Realitätstestung 91–92
Reflektion 107
Regelmäßigkeit 18
Relativierung, temporale 91
Reserven 21
Resilienz 55, 70, 92
Resilienzbildung 90
Resilienzfestigung 71
Ressourcen 15, 22–23, 44, 54–55,
62, 65, 70, 87–88
– aktivieren 119
– Fokussierung 91–92
– mobilisieren 73, 79
– neue 102
– nutzen 120
Ressourcenbildung 70
Rhythmus 17, 19, 29, 56, 93
– Natur 18
Rollenspiel 83, 101
Rückenschmerzen 28, 41
Rückfälle 77, 108
Rückschläge 15, 94–95, 102, 108
Rückzug 60
- S**
- Schicksal 94
Schilddrüsenunterfunktion 44
Schlafmangel 30, 42
Schlafmittel 60
Schnelligkeit 17, 26–29, 83
Schwäche 54–55, 61, 65–66, 68, 102
Schweinehund, innerer 89
Schweißausbruch 123
Selbstbewertung, negative 91
Selbstbewusstsein 64
Selbstbewusstseinstraining 71, 89, 95
- Selbstverantwortung 70
Selbstwert 62, 64, 108
– bedrohter 28
– instabiler 87
– schwacher 15
Selbstwertbedrohung 16, 28, 65, 85
Selbstwertgefühl 61, 64–66, 92
Selye 20–21, 23
Seminartag, Ablaufplan 113
Seminarteilnehmer 113
Seminarvorbereitung 112
Serotonin 41
Sexualhormone 41
Sexualität 41
Sicherheit 18, 27
Sinneskanäle 31
Sinnhaftigkeit 27, 29, 55
Sinnkrise 61
Sinnorientierung 91
Skepsis 109
Skript 51–52, 64
Skriptüberzeugung 50
Soziales 69, 72
– Stressbewältigungsstrategien 131
Sozialkreis 130
Sport 22, 44
– Merkblatt 147
Sportarten 147
Sportprogramm 38, 67
Stabilität 29
Stärke 55, 60, 65, 68, 120
– Krafttier 121
Stopptechnik 125
Strategien 16, 73, 79
Stress 21, 53
– anhaltender 21
– chronifizierter 28–29
– chronischer 36–37, 40–41
– Schwangerschaft 48
– dauerhafter 39
– negativer 44
– positiver 44
– pränataler 47
– Schwangere 48
Stressalarm 30
Stressantwort 30–31
– körperliche 26
Stressauslöser 44, 87
Stressbelastung 14, 42, 73, 97, 106
– chronische, Beschwerden 42
– Fragebogen 139
Stressbewältigung 21, 26, 68, 70
– eigenverantwortliche 80
– Eigenverantwortung 114
Stressbewältigungserfahrungen 87
Stressbewältigungskärtchen 76, 88,
130
Stressbewältigungskonflikt 21–22, 26

- Stressbewältigungsprogramm 69
Stressbewältigungsstrategien 21–22,
73, 76, 79–80, 88, 90, 94, 101, 131
– Umsetzung 77
Stressblindheit 26
Stressdisposition 23, 47–49, 56
Stressempfinden 19
Stressforschung 19, 21, 23
Stressgedanken 28
– entschärfen 118
Stressgefühl 64
Stressgegenregulation 23, 33
Stresshormone 21, 32, 42, 44, 49
– abbauen 72, 89
– Bewegung 147
Stresskrankheit 41
Stressmanagement 69
Stressmanagementkonzept 68
Stressmanagementprogramm 67
Stressmodell, transaktionales 21
Stressor 21–23, 26, 30, 44, 73, 79,
87–88
– Bewertung 22
– ermitteln 73, 79, 86
– externaler 30, 33
– internaler 30
– psychischer 30
– spezifischer 113
– Suche 70
Stressorenranking 87
Stressphänomen 23
Stressprävention 26, 66
– Unternehmen 67
Stresspräventionsprogramm 67
Stresspräventionsseminar,
Zeitrahmen 113
Stressproblematik 68
Stressreaktion 21–23, 33, 36
– Auslöser 22
– erste 33
– gesunde 44
– körperliche 21, 30
– latente 26
– zweite 34
– anhaltende 36
Stressresilienz 47, 49
– niedrige 48
Stressresistenz 14
Stresssimulanten 26, 28
Stresssituation, Positionswechsel 124
Stresstagebuch 71
Stressverarbeitung 19, 48
Stresswahrnehmung 69, 82
Stresswiderstand 48
Substanz, psychoaktive 38
Suizidalität 28
Suizidgedanken 61
Sympathikus-Nebennierenmark-
Achse 32, 34
System, limbisches 32, 41
- T**
Tabletten 61
Tagesrückblick 107
– positiver 119–120
Taktung 17–18
Tatkraft 28
Team, inneres 107, 128
Teilnehmerinterview 113
Telomere 42
Terminkalender 77, 94, 101
Thalamus 32, 34
Thymusdrüse 20
Traumreise 149
- U**
Überforderung 61
Übergewicht 40
Überlastung 67, 102, 109
Überleben 18, 23
Überlebensmechanismus 26
Überlebensstrategie 28
Überstunden 60
Übertreibung 90
Übung
– Lebenszeit, verbleibende 152
– Perspektivenwechsel 152
– Reflexion 151
– Tagesrückblick, positiver 119
– Traumreise 149
– Wertschätzung 153
Ungeduld 28, 60
Unruhe, innere 88
Unsicherheit 42, 109
Urlaubsbilder 119
Ursachenforschung 86
Urzeitmensch 23
- V**
Vasopressin 33
Verallgemeinerung 90
Veränderungsprozess 19, 67
Verantwortung 56, 63, 65
Verantwortungsgefühl 101
Verdrängung 85
Vereinsamung 42
Verhalten 23, 60, 87
– selbstschädigendes 94
Verhaltensmuster 51
– einüben 77
– neue 77, 92
– stressinduzierende 87
– stressreduzierende 70
- Verleugnung 60
Versagensängste 54, 87, 89
Versager 15
Verständigungsfragen 97
Verständnisfragen 114
Vorzeigeunternehmen 68
- W**
W-Fragen 132
Wachstumsbeschleunigung 27
Wahrnehmung 22, 28, 30, 52–53,
62–63, 83, 86, 93
– ändern 91
– eingeengte 90
– verändern 119, 152
Wahrnehmungsmeditation 136
Wahrnehmungspositionen 113
Wahrnehmungstunnel 42
Wahrnehmungsübung 136
Wahrnehmungsveränderung 57, 61
Weinkampf 42, 62
Werte, Umdeutung 60
Werteverschiebung 28
Wertschätzung 71
– Übung 153
Wertung 53
Wertvorstellungen 27, 55, 65, 84
Wettbewerb 38–39
Widerstand 52, 73, 77, 79–80, 89,
95, 97, 101, 109
– benennen 89
Widerstandskraft 14, 48
Widerstandsstadium 21, 26
Wohlstand 28
Work-Live-Balance 19
- Z**
Zeit 17–18, 54, 56, 60, 67
– freie 18
– Gehirn 77
– gemeinsame 84
– Kontakte, soziale 72
– verschwenden 72
Zeitdruck 87–89
Zeitknappheit 18
Zeitmanagement 59
Zeitnot 28
Ziele definieren 92
Zielformulierung 77
Zielsetzungen 80
Zivilisationskrankheiten 18
Zugehörigkeit 27
Zusammenbruch 15, 39, 61
Zynismus 42, 60, 109



Ingrid Strobel

[Stressbewältigung und Burnoutprävention](#)

Einzelberatung und Leitfaden für Seminare

168 Seiten, paperback
erschienen 2018



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder
Ernährung www.unimedica.de