

# 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](mailto:info@unimedica.de)

<https://www.unimedica.de>



# Inhalt

Widmung	5
Danksagung	6
Vorwort	7
Aufbau des Buches	8

## Teil 1 Grundlagen und Theorien

<b>1</b>	<b>Einleitung: Warum Stressbewältigung mein Spezialgebiet ist</b>	14
1.1	Ich galoppierte ungebremst ins Burnout	15
1.2	Rückschläge inklusive	15
<b>2</b>	<b>Stress im Wandel der Zeit</b>	17
2.1	Stressboléro oder wie der Mensch seine natürliche Taktung verlor	17
2.2	Früher gab die Natur den Takt vor	18
2.3	Historisches zur Stressforschung	19
2.3.1	Selyes Entdeckung	20
2.3.2	AAS: Die drei Phasen der Stressreaktion	21
2.3.3	Flucht oder Kampf	21
2.3.4	Stressbewältigungskonflikt	21
2.3.5	Es kommt auf unsere Bewertung an	22
2.3.6	Copingstrategien (Bewältigungsstrategien)	22
2.4	Entartung des Stresses	23
2.4.1	Die Stressoren der Urzeitmenschen	23
2.4.2	Alltagsstress und Stressblindheit	26
2.5	Was bedeutet Stress heute?	26
2.5.1	Was man an alten Grabinschriften ablesen kann	26
2.5.2	Flexibilität statt Beständigkeit	27
2.5.3	Ich leiste, also bin ich	28
2.5.4	Stresssimulanten	28
2.5.5	Krankmacher: chronischer Stress	28
<b>3</b>	<b>Das Theater mit der Stressreaktion</b>	30
3.1	Stressalarm	30
3.1.1	Die Stressoren (Statisten)	30
3.1.2	Und nun zu den Protagonisten	31
3.1.3	Neurotransmitter	32
3.1.4	Das Schauspiel	33
3.2	Wie Stress unser Gehirn formt	36
3.2.1	Dauerstress führt zu Vergesslichkeit	36
3.2.2	Ständiger Cortisolbeschuss legt den Hippocampus lahm	37
3.3	Neuro Enhancement – Tuning fürs Gehirn	37
3.3.1	Pillen zur Leistungssteigerung	38
<b>4</b>	<b>Chronischer Stress und seine Auswirkungen auf die Gesundheit</b>	40
4.1	Stress kann krank machen	40
4.1.1	Rückenschmerzen, Muskelschmerzen	41
4.1.2	Herz-Kreislauf-Erkrankungen	41
4.1.3	Die Sexualität liegt brach	41
4.1.4	Chronischer Stress macht alt	42
4.1.5	Schlafmangel	42
4.1.6	Psychische Stressauswirkungen	42
4.1.7	Bodycheck	42
4.2	Stress muss nicht krank machen	44
4.2.1	Positiver Stress	44
4.3	Die Rolle des Hausarztes	44
<b>5</b>	<b>Epigenetik und Stressdisposition</b>	46
5.1	Der holländische Hungerwinter	46
5.1.1	Die Erkenntnisse von Tessa Roseboom	46
5.1.2	Einzelne Gene werden an- und ausgeschaltet	47
5.1.3	Stressresilienz	47
5.2	Posttraumatische Belastungsstörung und Stressdisposition	48
5.2.1	Chronischer Stress während der Schwangerschaft	48

5.3	<b>Weitere Einflüsse auf die individuelle Stressdisposition</b> 48	7.2.11	5 vor 12 Uhr: Depression	61	
5.3.1	Missbrauch in der Kindheit	49	7.2.12	12 Uhr: der Zusammenbruch	61
5.3.2	Lebensumfeld	49	<b>7.3 Die inneren Antreiber</b>	62	
<b>6</b>	<b>Wir sind, was wir denken</b>	50	7.3.1	Warum der Esel ein Burnout erleidet	62
<b>6.1</b>	<b>Skriptüberzeugungen</b>	50	7.3.2	Wir nehmen unsere Antreiber oft nicht wahr	62
<b>6.2</b>	<b>Glaubenssätze</b>	51	7.3.3	Einer meiner Antreiber hieß „Anerkennung“	62
6.2.1	Es ist nicht leicht, Glaubenssätze zu ändern	52	7.3.4	Wir haben meist nicht nur einen Antreiber	64
6.2.2	Wie sieht es mit Ihren eigenen Glaubenssätzen aus?	52	<b>7.4 Die Rolle des Selbstwertes</b>	64	
<b>6.3</b>	<b>Bewertung und selektive Wahrnehmung</b>	52	7.4.1	Schwaches Selbstbewusstsein und negative Glaubenssätze hängen zusammen	64
6.3.1	Nicht generalisieren	52	7.4.2	Selbstbewusste Menschen gehen mit Stress konstruktiv und offensiv um	65
6.3.2	Glaubenssatz und Wertung hinterfragen	53	<b>8</b>	<b>Möglichkeiten und Grenzen der Stressprävention</b>	66
<b>6.4</b>	<b>Stressverschärfende Glaubenssätze</b>	53	<b>8.1</b>	<b>Stressprävention als persönliche Aufgabe</b>	66
<b>6.5</b>	<b>Resilienz, Kohärenz und das Wörtchen „muss“</b>	54	8.1.1	Sich rechtzeitig abgrenzen und Stopp sagen	67
6.5.1	Was zeichnet resiliente Menschen aus?	55	<b>8.2</b>	<b>Stressprävention als Unternehmensaufgabe</b>	67
6.5.2	Kohärenz	55	8.2.1	Führungskräfte machen gern einen Bogen um das Thema „Burnout“	67
6.5.3	Wie oft sagen Sie, „ich muss“?	56	8.2.2	Stressprävention im Unternehmen implementieren	68
6.5.4	„Ich muss“ durch „ich will“ ersetzen	56	<b>9</b>	<b>PakEs, das Fünf-Ebenen-Gesamtkonzept</b>	69
<b>7</b>	<b>Das Burnoutsyndrom</b>	57	<b>9.1</b>	<b>Es braucht ein ganzheitliches Konzept</b>	69
<b>7.1</b>	<b>Burnout oder Depression?</b>	57	9.1.1	Der Klient arbeitet eigenverantwortlich	70
<b>7.2</b>	<b>Die 12 Burnoutphasen nach Freudenberger</b>	58	<b>9.2</b>	<b>Bereich P: Persönlichkeit</b>	70
7.2.1	5 nach 11 Uhr: der Zwang, sich zu beweisen	58	<b>9.3</b>	<b>Bereich A: Arbeit und Alltag</b>	71
7.2.2	10 nach 11 Uhr: verstärkter Einsatz	59	<b>9.4</b>	<b>Bereich K: Kognition</b>	71
7.2.3	15 nach 11 Uhr: subtile Vernachlässigung eigener Bedürfnisse	59	<b>9.5</b>	<b>Bereich E: Entspannung</b>	71
7.2.4	20 nach 11 Uhr: Verdrängung von Konflikten und Bedürfnissen	60	<b>9.6</b>	<b>Bereich S: Soziales</b>	72
7.2.5	25 nach 11 Uhr: Umdeutung von Werten	60	<b>9.7</b>	<b>PakEs im Einzelsetting</b>	72
7.2.6	30 Minuten vor 12 Uhr: verstärkte Verleugnung aufgetretener Probleme	60	9.7.1	Fertigen Sie folgende Arbeitsmaterialien an	73
7.2.7	25 Minuten vor 12 Uhr: Rückzug	60	9.7.2	Schritt 1: Stressfragebogen (kein Muss)	73
7.2.8	20 vor 12 Uhr: beobachtbare Verhaltensveränderungen	61	9.7.3	Schritt 2: Stressoren ermitteln	73
7.2.9	15 vor 12 Uhr: Verlust des Gefühls für die eigene Persönlichkeit	61	9.7.4	Schritt 3: Ressourcen mobilisieren	73
7.2.10	10 vor 12 Uhr: innere Leere	61	9.7.5	Schritt 4: Stressbewältigungsstrategien sammeln und zuordnen	76

- 9.7.6 Schritt 5: Zielformulierung und Zeitplanung 77
  - 9.7.7 Schritt 6: Widerstand zwecklos 77
  - 9.7.8 Schritt 7: Belohnung 77
  - 9.7.9 Den Klienten motivierend begleiten 77
  - 9.8 PakEs für Seminare und Workshops 79**
  - 9.8.1 Vorbereitung 79
  - 9.8.2 Stressoren ermitteln 79
  - 9.8.3 Ressourcen mobilisieren 79
  - 9.8.4 Stressbewältigungsstrategien sammeln und zuordnen 79
  - 9.8.5 Weitere Stressbewältigungsstrategien zuordnen 80
  - 9.8.6 Widerstand zwecklos 80
  - 9.8.7 Zielsetzungen 80
- 
- Teil 2 Praxis der Stressbewältigung**
- 10 Leitfaden für Einzelsettings 82**
  - 10.1 Arbeitsplan für eine zielführende Einzelberatung 82**
  - 10.1.1 Keine Ratschläge geben oder fertige Lösungen präsentieren 82
  - 10.1.2 Die Wahrnehmung des Klienten aufgreifen 83
  - 10.1.3 Beispiel zu unterschiedlichen Kommunikationsebenen 83
  - 10.2 Themenorientierte Anamnese 84**
  - 10.2.1 Körperliche oder psychische Erkrankungen 84
  - 10.2.2 Stressinduzierende Glaubenssätze in der Stammfamilie 84
  - 10.2.3 Eigener Leistungsgedanke 84
  - 10.2.4 Verdrängtes nicht unnötig aufwühlen 85
  - 10.3 Stressoren und Ressourcen ermitteln 86**
  - 10.3.1 Die dritte Sitzung mit Herrn A. 86
  - 10.3.2 Manchmal werden die tatsächlichen Stressoren verleugnet 87
  - 10.3.3 Die Stressauslöser von Herrn A. 87
  - 10.4 Raus aus der Stressfalle! 88**
  - 10.5 Der individuelle Anti-Stress-Weg 88**
  - 10.5.1 Die Bewältigungsstrategien von Herrn A. 88
  - 10.5.2 Die Widerstände von Herrn A. 89
- 10.6 Sich beim Denken zuhören 90**
  - 10.6.1 Irrationale Gedanken 90
  - 10.6.2 Wie Sie irrationale Gedanken entlarven und demontieren können 91
  - 10.6.3 Praxis 92
  - 10.7 Ziele definieren 92**
  - 10.7.1 Wie will ich die verbleibende Lebenszeit nutzen? 93
  - 10.7.2 Ziele konkretisieren und schriftlich festhalten 93
  - 10.7.3 Zeitliche Puffer 94
  - 10.8 Bilanz ziehen 94**
  - 10.8.1 Die Heilung liegt in der Eigenverantwortung! 94
  - 10.8.2 Herr A. spricht mit seinem Chef 95
  - 10.8.3 Prozess begleiten 95
- 11 Fallbeispiele aus der Praxis 96**
  - 11.1 Frau K.: Burnout und mögliche Depression 96**
  - 11.1.1 Ungehindert erzählen lassen 96
  - 11.1.2 Nächste Sitzung 97
  - 11.1.3 Umgang mit Widerständen 101
  - 11.1.4 Dritte Sitzung 101
  - 11.1.5 Weiterer Verlauf 102
  - 11.2 Herr G.: hohe Stressbelastung und Panikattacken 102**
  - 11.2.1 Panik und Kurzschlusshandlung 102
  - 11.2.2 Entschleunigung und Konfrontation mit der Angst auf einer Berghütte 106
  - 11.2.3 Drei-Tages-Plan 107
  - 11.2.4 Aufarbeitung 107
  - 11.2.5 PakEs 108
  - 11.3 Herr H.: deutliche Burnoutzeichen 108**
  - 11.3.1 Skepsis und Abwehr 109
  - 11.3.2 Unvollständige Anamnese, da der Klient verschlossen bleibt 109
- 12 Leitfaden für Seminare 112**
  - 12.1 Seminarvorbereitung 112**
  - 12.1.1 Ausstattung, Arbeitsmaterialien 112
  - 12.1.2 Überlegungen zu den Seminarteilnehmern 113
  - 12.1.3 Zeitrahmen 113

- 12.2 **Ablaufplan für einen Seminartag** 113
- 12.2.1 9:30–10:00 Uhr: Vorstellung 113
- 12.2.2 10:00–10:30 Uhr:  
Teilnehmerinterview 113
- 12.2.3 10:30–13:00 Uhr: Was Stress wirklich ist  
114
- 12.2.4 13:00–14:00 Uhr: Mittagspause 114
- 12.2.5 14:00–16:00 Uhr: Arbeit mit PakEs 114
- 12.2.6 16:00–16:30 Uhr: Ausbeute 115

### Teil 3 Schnelle Anti-Stress-Helfer im Alltag

- 13 Anti-Stress-Anker** 118
- 13.1 Gute-Laune-Päckchen 118
- 13.2 Anti-Stress-Sätze 118
- 13.3 Bilder vom letzten Urlaub 119
- 13.4 Positiver Tagesrückblick 119
- 13.5 Krafttier 120
- 14 Notfallplan** 122
- 14.1 **Notfallkoffer** 122
- 14.1.1 Bei Panikattacken 122
- 14.1.2 Bei Herzrhythmusstörungen und Herzrasen  
ohne Befund 123
- 14.1.3 Bei Schweißausbrüchen oder Zittern ohne  
Befund 123
- 14.2 **Ich will jetzt sofort eine Panikattacke!**  
123
- 14.3 **Den Stress an Ernestine abgeben** 124
- 14.4 **Wo lohnt es sich nun wirklich, perfekt zu  
sein?** 124
- 14.5 **Die Geschichte vom bissigen  
Neckman** 125
- 14.6 **Stopptechnik** 125
- 14.7 **„Ja, ich will!“** 126

### Teil 4 Materialien und Übungen

- 15 Für die Therapie/Beratung** 128
- 15.1 **Gespräche mit dem inneren Team** 128
- 15.2 **Sozialkreise** 129
- 15.3 **Stressbewältigungskärtchen** 130

- 15.4 **W-Fragen gegen den alltäglichen  
Ärger** 131
- 15.5 **Anamnesefragebogen** 133
- 16 Übungen und Vorlagen für den  
Klienten** 136
- 16.1 **Achtsamkeitsübungen** 136
- 16.2 **Progressive Muskelentspannung nach  
Jacobson** 137
- 16.2.1 **So gehen Sie vor** 137
- 16.3 **Fragebogen zur Stressbelastung** 139
- 16.4 **Fragebogen zum Lebensrhythmus** 146
- 16.5 **Meine Glaubenssätze** 147
- 16.6 **Merkblatt: Bewegung gegen Stress** 147
- 16.6.1 **Bitte beachten** 148
- 17 Übungen für Seminare** 149
- 17.1 **Entspannungsübung: Traumreise** 149
- 17.1.1 **Ihr Sprechtext** 149
- 17.2 **Entspannungsübung: Reflexion** 151
- 17.2.1 **Ihr Sprechtext** 151
- 17.3 **Perspektivenwechsel** 152
- 17.3.1 **Kurze Einführung** 152
- 17.3.2 **Vorbereitung** 152
- 17.4 **Wie viele Sommer habe ich noch?** 152
- 17.4.1 **Anleitung** 152
- 17.5 **Ich finde dich toll!** 153

### Teil 5 Anhang

- 18 Service** 156
- 18.1 **Arbeitsmaterial und  
Präsentationsvorlage** 156
- 18.2 **Adressen für Beratung, Hilfestellungen  
und Notfälle** 156
- 18.3 **Zahlen und Fakten im Internet** 156
- 19 Literaturverzeichnis** 157
- Sachverzeichnis** 161



Ingrid Strobel

[Stressbewältigung und Burnoutprävention](#)

Einzelberatung und Leitfaden für Seminare

168 Seiten, paperback  
erschienen 2018



**bestellen**

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder  
Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)