

Top-Performance Stressmanagement



Selbstwahrnehmung
Stressprävention
Gesundheitsvorsorge

*„Manage your balance wisely
to deliver sustainable top performance“*



Keine Lizenz in Einzelpraxis erforderlich.

Lizenznummer für die Nutzung in Einrichtungen / Firmen: xxxxxxxxxxxx

V 13.1

Inhalt	2-3
1. Zum Begriff „Stress“	4
1.1. Zum Begriff Stress	4
1.2. Aktuelle Stressmodelle	4
1.3. Ein umfassendes Stressmodell	7
1.4. Soziologische Befunde zur Makroebene	8
1.5. Entwicklungen am Arbeitsmarkt	9
1.6. Mikroebene: Analyse der täglichen Stressbewältigung	10
1.7. Konsequenzen aus dem Stressmodell	12
2. Die Makroebene: Analyse der Lebensgestaltung	13
1. Makroaspekt: Werte und Bedürfnisse	13
2.1.1. Arbeitsblatt 1: Übereinstimmung in den Werten	13
2.1.2. Arbeitsblatt 2: Analyse der privaten Belastungen	14
2.1.3. Arbeitsblatt 3: Bedürfnisse / angenehme Aktivitäten	17
2. Makroaspekt: Balance in der Lebensgestaltung	19
2.2.1. Arbeitsblatt 4: work-life-Balance (An- und Entspannung)	20
2.2.2. Arbeitsblatt 5: Zeit- und Energieverteilung	20
3. Makroaspekt: Arbeitsplatzanalyse	21
2.3.1. Arbeitsblatt 6: Belastende Ereignisse am Arbeitsplatz	22
3. Die Mikroebene: Analyse der täglichen Stressbewältigung	26
1. Der Teufelskreis der Mikroebene	26
3.1.1. Beispiel eines Teufelskreises auf der Mikroebene	26
3.1.2. Arbeitsblatt 7: „Was läuft bei mir im akuten Stress ab?“	27
2. Die Gedankenebene	28
3.2.1. Arbeitsblatt 8: "Welche Gedanken kommen mir in akuten Stresssituationen?"	29
3.2.2. Arbeitsblatt 9: "Welche Überzeugungen liegen meinen Stressgedanken zugrunde?"	30
3.2.3. Arbeitsblatt 10: „Kognitive Stressresistenz aufbauen“	31

3. Die Gefühlsebene	33
3.3.1. Arbeitsblatt 11: "Was für ein emotionaler Reaktionstyp bin ich?"	34
3.3.2. Arbeitsblatt 12: „Emotionale Stressresistenz aufbauen“	35
4. Die Körperebene	36
3.4. Arbeitsblatt 13: "Wie reagiert mein Körper auf Stress?"	39
5. Die Verhaltensebene	41
3.5.1. Arbeitsblatt 14: "Verhaltensweisen im akuten Stress"	42
3.5.2. Arbeitsblatt 15: „Interpersonelle Stressresistenz aufbauen“	43
4. Präventive Körperimpfung gegen Stress	
4.1. Übung Körperwahrnehmung 1: Minimalbewegung: Natürliche Aufrechthaltung	44
4.2. Übung Körperwahrnehmung 2: Drei Entspannungsverfahren	45
5. Makroebene: Analyse der Stresschronifizierung	46
5.1. Beispiel Chronifizierung: Herz-Kreislaufkrankungen	47
5.2. Beispiel Chronifizierung: Magengeschwür/Schmerzen	47
5.3. Persönliche Stile	48
5.4. Aktuelle wissenschaftliche Befunde bei Stresschronifizierung	49
5.5. Auswirkungen von Stress auf die Partnerschaft	50
6. Meine persönliche Stressdiagnose im Überblick	51
7. Ziele für meiner Stressprävention:	52
Wie kann ich Stress abbauen? Entscheidungen/Prioritäten	
8. Notfallplan: To Do's die helfen, wenn ich alles vergessen habe	53
9. Besinnung 1: „5 Dinge die Sterbende am meisten bedauern“	54
Besinnung 2: „Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte“	55
10. Interview mit einem Burnout-Betroffenen	56
11. Literatur	60
Anhang 1 Führungskräfte modul	61-75
Anhang 2 Entspannungsmodul	76-88
Anhang 3 Alltagstransfer	89-104