

GUY BODENMANN | CHRISTINE KLINGLER

STARK gegen STRESS

Mehr Lebensqualität im Alltag

Beobachter
edition

■■■ EIN RATGEBER AUS DER BEOBACHTER-PRAXIS ■■■

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	11
--------------	----

1 Mehr Spielraum im Umgang mit Stress..... 13

Das Modell des Stresshauses	14
Widerstandskraft, Wind und Wetter.....	14
Warten und pflegen.....	14
Die Ebenen des Stresshauses.....	15
Fertig gebaut ist nie.....	21
Zwischenfrage: Ist jeder an seinem Stress «selber schuld»?.....	22

2 Der alltägliche Stress mit dem Stress..... 25

Stress früher, Stress heute	26
Stressquelle Nummer 1: tägliche Widrigkeiten.....	26
Die Abschaffung der Langeweile.....	27
Gestresst = wichtig?.....	28
Was im Job besonders stresst.....	29
Arbeitsbedingungen, die Stress entgegenwirken.....	31
Mutterstress, Familienstress.....	32
Volle Agenda auch beim Nachwuchs.....	32
<i>Selbsttest: Mein persönliches Stress-Manhattan</i>	

Stress als subjektives Geschehen	34
Das moderne Stressverständnis.....	34
Eine Frage des Gleichgewichts.....	35
Innere und äussere Anforderungen.....	38
<i>Selbsttest: Wo fühle ich mich über-, wo unterfordert?</i>	
<i>Zum Überlegen: Innere Stimmen, die Unrealistisches verlangen</i>	

Innere und äussere Ressourcen	42
<i>Selbsttest: Über welche inneren und äusseren Ressourcen verfüge ich?</i>	
<i>Zum Überlegen: Schätze ich meine Ressourcen richtig ein?</i>	
Wie die Gedanken, so die Gefühle	46
Faktoren, die das Stresserleben beeinflussen	47

Was uns stresst – und wie wir reagieren..... 51

Scheidung und Lottogewinn: kritische Lebensereignisse.....	51
Berufswahl, Lebensbilanzierung & Co.: Entwicklungsaufgaben	52
Tägliche Widrigkeiten: die vermeintlichen Banalitäten des Alltags	53
Bedrückt oder beschwingt: emotionale Reaktionen.....	54
<i>Selbsttest: Mein Stressfass</i>	
Gar kein Stress? Auch nicht gut.....	56
Wohin mit all dem Ärger?	57
Kleine Ursache, grosse Wirkung: Stressintensität.....	59
Konstrukte: alte Geschichten mit Tiefenwirkung	60

3 Stress und die Folgen..... 67

Folgen für die Gesundheit	68
Erbe der Evolution	68
Sofort-Alarm und Energiemobilisierung	69
Stress und die Formbarkeit des Gehirns.....	70
Wie Stress die Gesundheit schädigt.....	71
Auswirkungen auf Körper, Psyche, Verhalten	73
<i>Selbsttest: Welche Stresssymptome beobachte ich zurzeit an mir?</i>	

Folgen für die Partnerschaft..... 77

Wie Stress von aussen die Paarbeziehung belastet	78
Die schwierigen Seiten des Partners	80
Und die Kinder?.....	81
<i>Selbsttest: Leidet meine Partnerschaft unter meinem Stress?</i>	
Die Eltern als Modell.....	85

Folgen für das Berufsleben..... 85

<i>Selbsttest: Färbt der Stress auf mein Wohlbefinden am Arbeitsplatz ab?</i>	
---	--

4 Fundamental: der Selbstwert..... 89

Bindungssicherheit und Stresserleben	90
Bindung und Selbstwert	91
Erfahrungen im Kindes- und Jugendalter	94
Selbstwert und Kontrollüberzeugung	95
<i>Selbsttest: Meine Kontrollüberzeugung</i>	
Kann man eine ungünstige Kontrollüberzeugung verändern?	99
Schein und Sein	100
Sieht man mir an, wie gut mein Selbstwert ist?	100
<i>Selbsttest: Wie steht es mit meinem Selbstwert?</i>	
Das Hochstapler-Selbstkonzept.....	102
Der unersättliche Drang nach Bewunderung.....	104
Weitere Ausprägungen eines mangelnden Selbstwerts.....	106

5 Wertschätzung und Anerkennung..... 109

Wie Wertschätzung und Selbstwert zusammenhängen	110
Wenn die Andockstellen für Wertschätzung fehlen	110
Anerkennung im Alltag.....	111
Geben und Nehmen in Ausgewogenheit.....	111
Sich selbst anerkennen, von anderen geschätzt werden	113
<i>Zum Überlegen: Mein Umgang mit Fremd- und Selbstanerkennung</i>	
Gratifikationskrise und Burn-out-Alarm	116
<i>Zum Überlegen: Mangelnde Gratifikation?</i>	
Ausgebrannte Familienfrauen	119
Die Tendenz, sich zu verausgaben.....	120
<i>Zum Überlegen: Verausgabungsneigung und Distanzierungsunfähigkeit</i>	

6 Aktuelles Befinden: Leisten, Lieben, Geniessen..... 123

Leistungsfähigkeit und Stress	124
Wieso Leistungsfähigkeit so wichtig ist.....	125

Leistungsfähig durch Motivation	126
Leistungsfähig dank Kompetenzen.....	127
Sich abgrenzen können, fokussiert bleiben	128
Leistungsfähigkeit ade: Burn-out	128
Verbunden mit anderen: Liebesfähigkeit	132
Was es bedeutet, liebesfähig zu sein.....	132
Tragfähige Beziehungen pflegen.....	134
Geniessen können	136
Im Reich der Sinne.....	137
Stress und Exzess.....	138
Ein alter Grieche als Stressexperte	139
Der Drang nach mehr.....	140
<i>Selbsttest: Leistungs-, Liebes-, Genussfähigkeit</i>	

7 Bewusste Lebensführung 145

Zeit zählt	146
Ein dehnbare Begriff.....	146
<i>Zum Überlegen: Mein Umgang mit Zeit</i>	
Zeit für die Kinder	147
Zeit für den Partner, die Partnerin.....	148
<i>Zum Überlegen: Zeit für andere</i>	
Zeit, um anderen Wertschätzung zu geben.....	148
Ernährung und stressausgleichende Aktivitäten	150
Anti-Stress-Ernährung	151
Das verstärkt den Stress	153
Was sonst noch guttut.....	154
<i>Zum Überlegen: Meine stressausgleichenden Aktivitäten</i>	
Bewegung, Bewegung.....	155
Ich weiss ja, dass ich sollte	156
<i>Zum Überlegen: Mein Körpergefühl</i>	
Genussmomente gegen die Widrigkeiten des Alltags	158

8 Strategien der Stressbewältigung..... 161

Vermeidbaren Stress auch wirklich vermeiden..... 162

Kontrollüberzeugungen verändern..... 163

Negativen Denkweisen eine neue Richtung geben..... 166

Das Über-Ich humanisieren 170

Prioritäten setzen, eigene Grenzen respektieren..... 174

Zum Überlegen: Sich abgrenzen und Perfektionismus vermeiden

Nicht vermeidbaren Stress konstruktiv bewältigen..... 178

Probleme lösen sich selten von allein 178

Schritt 1: Ruhe bewahren 179

Schritt 2: Situation auf ihre objektiven Merkmale überprüfen..... 181

Schritt 3: Probleme wirksam lösen in sechs Schritten 189

Blitzableiter: Wenn Sie selber nicht weiterkommen 198

Paare: Gemeinsam gegen Stress 199

Den Partner, die Partnerin verstehen..... 200

Emotionale Selbstöffnung: die Trichtermethode 201

Selbsttest: Wie gehe ich mit meinem Partner/meiner Partnerin bei Stress um?

Bin ich jetzt auch Therapeut?..... 209

Gedanken, Gefühle, Konstrukte: ein Beispiel..... 211

Unterstützung geben..... 212

Zum Schluss eine Rückmeldung 215

9 Selbstverwirklichung, Werte und die Sinnfrage..... 217

Entscheide, Entscheide..... 218

Freiheit und Kreativitätsdruck 218

Generation Option..... 221

Do the right Thing. Oder einfach nicht das Falsche?..... 222

Zum Überlegen: Wie entscheide ich?

Sich üben im Risikomanagement 224

Zum Überlegen: Meine Entscheide und Werte

Werte als Orientierungshilfe	226
Was es bedeutet, gegen die eigenen Werte zu handeln.....	226
<i>Zum Überlegen: Verbindlichkeit und Loyalität</i>	
Eine Frage des Vertrauens	229
<i>Zum Überlegen: Wie reagiere ich auf einen Vertrauensbruch?</i>	
Werte und das Gefühl der Ohnmacht in einer globalisierten Welt	230
Engagement in Paarbeziehung und Familie	231
<i>Zum Überlegen: Wie halte ich es mit dem Commitment?</i>	
Stress und die Sinnfrage	233
Was hat Sinn mit Stress zu tun?	234
Plus eine Dimension	235
Schicksalsschläge und Sinnkrisen	236
<i>Zum Überlegen: Die Frage nach dem Sinn</i>	
Sinn suchen – und eventuell finden.....	236
Anhang	239
Progressive Muskelentspannung (Anleitung)	240
Links	246
Literatur	247
Stichwortverzeichnis	249