

Inhalt

| | |
|--|-----------|
| Einleitung _____ | 1 |
| Modul 1 | |
| Stress und Einführung in die Stressbewältigung _____ | 9 |
| Was ist Stress? _____ | 10 |
| Die Antilope und der Löwe – Stressor und Stressreaktion _____ | 10 |
| Stress erkennen _____ | 13 |
| Mit Stress leben lernen _____ | 15 |
| Modul 2 | |
| Entspannung _____ | 23 |
| Aktiv entspannen _____ | 24 |
| Die Entspannungsantwort _____ | 26 |
| Mini-Entspannungen _____ | 29 |
| SARW-Technik _____ | 30 |
| Praxiseinstieg: Entspannung _____ | 31 |
| Modul 3 | |
| Zeit/Selbstmanagement und Bewegung _____ | 37 |
| Rhythmus, Rituale und Zeitmanagement _____ | 38 |
| Bewegung _____ | 42 |
| Modul 4 | |
| Achtsamkeit und Ernährung _____ | 53 |
| Das Achtsamkeitsprinzip _____ | 53 |
| Achtsamkeit und Ernährung _____ | 59 |
| Ernährung und Stress bzw. Stressbewältigung _____ | 60 |
| Esskultur _____ | 61 |
| Intervallfasten/Intermittierendes Fasten _____ | 62 |
| Die Ernährungspyramide _____ | 63 |
| Der ausgewogene, gesunde Teller _____ | 67 |
| Saisonalität und Regionalität von Lebensmitteln _____ | 68 |
| Achtsamkeit und Genuss beim Essen _____ | 69 |
| Modul 5 | |
| Soziales Netz: Freude, Stressabbau und Unterstützung durch das Umfeld _____ | 75 |
| Das Flow-Prinzip _____ | 76 |
| Soziales Netz und soziales Umfeld _____ | 77 |
| Resilienz und Kohärenz _____ | 78 |

| | |
|--|------------|
| Modul 6 | |
| Sprache und Ausdruck | 89 |
| Gedankenmuster | 91 |
| Gedankliche (kognitive) Umstrukturierung | 94 |
| Modul 7 | |
| Selbsthilfe und Selbstheilung | 107 |
| Selbstheilung ist Regulation | 108 |
| Naturheilkundliche Selbsthilfestrategien | 115 |
| Mitgefühl und Selbstmitgefühl | 119 |
| Modul 8 | |
| Rückfallprävention | 125 |
| Fazit zum Kurs | 125 |
| Stolpersteine und Gegenmaßnahmen | 131 |
| Erinnerung an Dinge, die Ihre Widerstandskraft und Stressresistenz stärken | 134 |
| Zum Abschluss ... | 138 |
| Anhang | 139 |
| Meditationsanleitungen und theoretische Aspekte der Meditationspraxis | 141 |
| Meditation im Sitzen/Atemmeditation (ca. 15–20 Minuten) | 141 |
| Meditation im Liegen/Achtsamkeitsmeditation – Body-Scan (ca. 20 Minuten) | 144 |
| Mitgefühlsmeditation/Meditation der „liebvollen Güte“ (ca. 10 Minuten) | 149 |
| Theoretische Aspekte der Meditationspraxis | 150 |
| Yogaübungen (Beispiel für Hatha-Sequenz) | 159 |
| Allgemeine Hinweise zur Durchführung | 159 |
| Die Übungen im Einzelnen | 161 |
| Adressen, Links und weiterführende Literatur | 169 |
| Mind-Body-Medizin und Stressreduktion | 169 |
| Ausbildung, Fort- und Weiterbildung (Beispiele im deutschsprachigen Raum) | 171 |
| Literatur zur weiteren Vertiefung | 171 |
| Das Autorenteam | 172 |