

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
Rhythmus, Rituale und Zeitmanagement _____	24
Aktiv entspannen _____	27
Die Entspannungsantwort _____	29
Mini-Entspannungen _____	32
Praxiseinstieg: Entspannung _____	32
Modul 3	
Achtsamkeit und Bewegung _____	37
SARW-Technik _____	38
Das Achtsamkeitsprinzip _____	39
Bewegung _____	44
Modul 4	
Ernährung _____	55
Ernährung und Stress bzw. Stressbewältigung _____	56
Mediterrane Kost _____	57
Der ausgewogene Teller _____	62
Saisonalität und Regionalität von Lebensmitteln _____	62
Achtsamkeit und Genuss beim Essen _____	63
Modul 5	
Soziales Netz: Freude, Stressabbau und Unterstützung durch das Umfeld _____	71
Das Flow-Prinzip _____	72
Soziales Netz und soziales Umfeld _____	73
Resilienz und Kohärenz _____	75
Modul 6	
Sprache und Ausdruck _____	85
Gedankenmuster _____	87
Gedankliche (kognitive) Umstrukturierung _____	90

Modul 7	
Selbsthilfe und Selbstheilung	103
Selbstheilung ist Regulation	104
Naturheilkundliche Selbsthilfestrategien	108
Modul 8	
Rückfallprävention	117
Fazit zum Kurs	117
Stolpersteine und Gegenmaßnahmen	123
Erinnerung an Dinge, die Ihre Widerstandskraft und Stressresistenz stärken	126
Zum Abschluss ...	130
Anhang	131
Tipps für die Kursleitung/-durchführung	133
Die Rolle des Kursleiters	133
Seminarüberblick und Ablauf der einzelnen Treffen	135
Modulspezifische Hinweise	137
Sonstige Tipps	141
Meditationsanleitungen und theoretische Aspekte der Meditationspraxis	143
Meditation im Sitzen/Atemmeditation (ca. 15–20 Minuten)	143
Meditation im Liegen/Achtsamkeitsmeditation – Body-Scan (ca. 20 Minuten)	146
Mitgeföhlsmeditation/Meditation der „liebervollen Güte“ (ca. 5 Minuten)	151
Theoretische Aspekte der Meditationspraxis	152
Yogaübungen (Beispiel für Hatha-Sequenz)	161
Allgemeine Hinweise zur Durchführung	161
Die Übungen im Einzelnen	163
Adressen, Links und weiterführende Literatur	171
Mind-Body-Medizin und Stressreduktion	171
Ausbildung, Fort- und Weiterbildung (Beispiele im deutschsprachigen Raum)	173
Literatur zur weiteren Vertiefung	173
Die Autoren	174