

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