

## Stichwortverzeichnis

- A** ABC-Liste 122  
 Akutübung 24  
 Alkohol 80  
 Arbeit 4.0 17  
 Arbeitsklima 181  
 Arbeitsplatzkultur und  
 -Organisation 148  
 Aromatherapie  
 - Lavendel, Zitrone 70  
 Atementspannung 69  
 Atmung 47  
 Aufgabenliste 120  
 äußere Ablenkungen 192  
 Autogenes Training  
 - Autogene Umschaltung,  
 Selbstsuggestion 65  
 Autonomes Nervensystem 48
- B** Biorhythmus 125  
 Blackout 40  
 Blutzuckerspiegel 51  
 Boreout 349
- C** Chronischer Stress 49  
 Circadianer Rhythmus  
 - Biorhythmus,  
 Leistungshoch 174
- D** Digital Detox 78, 233  
 Digitaler Stress 13  
 Digitalisierung 19  
 Dominante Verhaltensmuster  
 93  
 Dysfunktion, stressbedingt 49
- E** Eisenhower-Matrix 125  
 Entspannungsreaktion 58  
 Erholung 57  
 Erholungsbedarf 46  
 Erholungsparadox 62  
 Erholungs-Paradox 92
- F** Facebook-Depression  
 - Social-Media-Nutzung und  
 Wohlbefinden 78  
 Fallbeispiel 23  
 Flexitime 38  
 Focus-Timer / Fokussitzungen  
 103  
 Fokuszeiten 278  
 Führung auf Distanz;  
 e-leadership 282
- G** Grübelaufschub 255  
 Grübeln 253
- H** Herz-Kreislauf-System 47  
 Herzratenvariabilität, HRV 70  
 Homeoffice 10  
 Homöostase 57  
 - Körperlicher Balancezustand  
 57  
 Hybrides Arbeiten 11  
 Hypothalamus-Hypophysen-  
 Nebennierenrinden-Achse  
 - Langsames Stresssystem 53
- I** Impression Management 248  
 Informative Überlastung  
 - Overload 14  
 Informeller Kontakt 286  
 instrumentelles Stressmanage-  
 ment 33
- J** Job Demand-Control Model,  
 Karasek 189  
 Job-Demands-Control-Model  
 - JDC, Karasek 218  
 Job-Demands-Resources-Model  
 224  
 - JDR, Demerouti 218
- K** Kognitive Verhaltenstherapie 36  
 Kontraindikationen für  
 Entspannungstechniken 76  
 Kopfschmerzen 49
- L** Leistungsfähigkeit 40
- M** Medienreichhaltigkeit; media  
 richness 263  
 Meeting-Müdigkeit  
 - Zoom-Fatigue 265  
 mentales Stressmanagement 33  
 Micro-Breaks 163  
 Micro-Practices 163  
 Mobile Arbeit, Telearbeit 10  
 Morgenroutine 259  
 MoScoW-Methode 125

- multimodales Stressmanagement 33
- Muskeln 47
- N** Nebenwirkung von
  - Entspannungsmethoden 75
  - New Work 17
- P** Paraphrasieren 210
- Parasympathischer Rebound 75
- Pareto-Prinzip 131
- Pendeln 146, 171
- Persönlichkeit 92
- Phasenmodell der Regeneration 165
- Pomodoro-Technik 294
- Positive appraisal
  - Positive Bewertung 83
- Positive Emotionen
  - Stimmungsaufheller, mood booster 256
- Positive Kommunikation
  - Aktives Zuhören 209
- Postwork irritability 46
- Präsentismus 261
- Priorisierung 117
- Produktivität
  - Leistungsfähigkeit 59
- Prokrastination 128
- R** Regeneration 45
- regeneratives Stressmanagement 33
- Resilienz 82
- S** Saisonale Stimmungsschwankung 352
- Segmentierung
  - Work-life-segmentation 237
- Selbstbestimmungstheorie 188
  - SDT 151, 222
- Selbstbild 248
- Selbstpräsentationstheorie (Goffmann) 249
- Selbstpräsentations-Theorie (Goffmann) 183
- Selbstreflexion 34, 42
- Social Facilitation
  - Theorie der sozialen Erleichterung 180
- Softskills 19
- Sozialer Einfluss (Festinger)
  - normativ 181
- Sozialer Vergleich (Festinger)
  - upward comparison 184, 250
- Soziales Faulenzen
  - Social loafing/Ringelmann-Effekt 200
- Soziale Unterstützung
  - Emotionale und tatkräftige Unterstützung 170
- Stressbarometer 230
- Stressbedingte Erkrankungen 49
- Stressmanagement als Fähigkeit 34
- Stressreaktion
  - Stresssystem 48
- Subjektive Unterstützung 288
- Sympathisches Nervensystem 48
  - Sympathikus 48
- Sympatho-Adeno-Medulläres System 48
- T** Technische Komplexität 14
- Technostress 12
- Time Blocking 124
- Time-Boxing 130
- U** Übung 24
- Unterbrechungen 147, 275
- Urlaub 59
- V** Vagusnerv 58
- Verdauung 47
- Verhaltensprävention 20
- Verhältnisprävention 20
- Vision Board 135
- W** Wirksamkeitsbeleg 77
- Z** Zeigarnik-Effekt 166, 185
- Zynismus
  - Burnout-Dimension 56















