

# Stichwortverzeichnis

## A

Achtsamkeit 72, 96 f., 101  
Achtsamkeitsübung 97  
Aktivitätsmodus 91, 111  
Akzeptanz 104, 114  
Alltag 48  
Ampelübung 50 f., 81  
Angst 14, 83  
Angstkontrolle 83  
Anspannung 14 f., 24 ff., 28 f., 36, 45, 52, 99  
  muskuläre 80  
Arbeitsalltag 67  
Arbeitsplatz 67 f.  
Arbeitstempo 61  
Arbeitszeit 60  
Atemwegserkrankung 51  
Atmung 111  
Aufmerksamkeit 110 f., 114, 121  
Aufmerksamkeitsfokussierung 46, 48  
Aufmerksamkeitsübung 111  
Augenmuskel 85  
Ausschlusskriterium  
  für Progressive Muskelentspannung  
  122  
Auszeit 36, 45, 50, 59  
Autogenes Training 80, 89 f.

## B

Bauchatmung 48  
  tiefe 26  
Bauchmuskulatur 87  
Beckenbodenmuskulatur 87  
Befindlichkeit 26, 119  
Berufsalltag 60  
Bewertung 115  
Bewertungsmuster 115  
Blutdruck 111  
Burn-out 59, 68, 71, 74, 96  
Burn-out-Prävention 71

## C

Chronobiologie 60

## D

Dauerspannung 97  
Dauerstress 24 ff., 68  
Depression 68, 96  
Druck 50 f.  
Durchblutung 45

## E

Einschlafhilfe 112  
Einschlafritual 93  
Entspannung 14 f., 24, 26, 29, 31, 36, 45,  
  52, 80, 100  
  Angewandte nach Öst 83  
Entspannungstraining 91 f.  
Entspannungsverfahren 26

## F

Fehlertoleranz 100  
Flankenmuskulatur 87  
Flow 26  
Fremdbestimmung 71  
Frühaufsteher 60  
Fußmuskulatur 88

## G

Gedankenkreis 111  
Gelassenheit 30 f., 96, 98, 100, 104  
Gelenkentzündung 51  
Genesung 124  
Gesäßmuskeln 88  
Gesichtsmuskulatur 85  
Gesundheitsförderung  
  betriebliche 62  
Gesundheitsproblem 68  
Gleichgewicht  
  seelisches 30  
Gleitzeit 60  
Glücksphilosophie 75  
Grübeln 111

## H

Halsmuskulatur 86  
Haltung  
  achtsame 96

Handlungsalternative 69  
 Handlungsspielraum 115  
 Handmuskulatur 86  
 Hilfslosigkeit 28  
 Hüftmuskulatur 88  
 Hypothalamus 29

## I

Imagination 48  
 Immunsystem 68  
 Indifferenzformel 114

## J

Jetlag  
 sozialer 92

## K

Kampf-oder-Flucht-Programm 73  
 Körpergedächtnis 80  
 Körpersignal 27, 29  
 Körperspannung 46  
 Körperwahrnehmung 45, 115  
 Kommunikation 103, 106  
 Konditionierung 82, 90  
 Konzentration  
 passive 89  
 Konzentrationsstörung 68  
 Kopfkino 111  
 Kopfschmerzen 68, 90  
 Kraftreserve 68  
 Krankengymnastik 119  
 Krankheit 23, 68, 124  
 Kreislauf 112

## L

Leistungsdruck 97  
 Leistungsfähigkeit 28, 58, 100  
 Leistungsgipfel 58  
 Lippenmuskulatur 85

## M

Mentaltraining 80  
 Metakommunikation 106  
 Mindfulness-Based 96  
 Missverständnis 103

Mittagspause 62  
 Mittagsschlaf 59, 62  
 Muskelentzündung 51  
 Muskelverspannung 117

## N

Nachteule 60  
 Nackenmuskulatur 85 f.  
 Nebenwirkungen  
 der Progressiven Muskelrelaxation 23  
 Nein Sagen 75  
 Nervensystem  
 motorisches 81  
 Parasympathikus 24, 29  
 Sympathikus 24, 29  
 vegetatives 14, 24, 29, 48, 81, 111  
 Nervosität 68

## O

Oberarmmuskeln 86  
 Oberschenkelmuskeln 88

## P

Panikstörung 83  
 Parasympathikus 29  
 Perfektionismus 99  
 Phantasiereise 37, 101 f.  
 Phobie 83  
 Power-Nap 112  
 Prävention 116  
 Progressive Muskelrelaxation  
 Kurzform 37, 39, 42 f., 63  
 Psychose 51

## R

Reaktionsvermögen 112  
 Reframing 69 f.  
 Resilienz 124  
 Ressource 58, 104  
 Rückenbeschwerden 117  
 Rückenmuskulatur 86 ff.  
 Rückenschmerz 113  
 Rückenschmerzen 68  
 Rückholformel 91 f.  
 Rücknahme 18, 37, 92, 111 f.  
 Ruhemodus 89, 91, 111  
 Ruhewort 82 f.

## S

Schlaf-Apnoe 93  
 Schlafanstoß 90  
 Schlafhygiene 93  
 Schlaflabor 93  
 Schlafmangel 92  
 Schlafmittel 93  
 Schlafrhythmus 93  
 Schlafstörung 80, 92 f., 96  
 Schlaftagebuch 92  
 Schmerzen  
   beim Üben 38  
   chronische 52  
 Schmerzpatient 52, 123  
 Schultermuskulatur 86  
 Schwangerschaft 122  
 Schweigen 75  
 Selbstachtung 75  
 Selbstanalyse 60  
 Selbstaussbeutung 75 f.  
 Selbstbeobachtung 89  
 Selbstbestimmung 71 f.  
 Selbsterkenntnis 98  
 Selbstgespräch 80 f.  
 Selbstsuggestion 48, 72, 76, 81, 89 f., 124  
 Selbstwirksamkeitserwartung 28 f.  
 Sensibilität 45  
 Sinneskanal 114  
 Spannungszustand 14 f., 83, 96  
 Stimmungsschwankung 68  
 Stirnmuskulatur 85  
 Störung 114  
 Streitkultur 105  
 Stress 24 f., 28, 30, 36 f., 83, 97, 99, 103, 116  
   anhaltender 24  
   bei Kindern 53  
 Stressbewältigung 69, 74  
 Stresshormon 24 f., 68  
 Stresshormonspiegel 68  
 Stresshormonspirale 97  
 Stresskreislauf 28  
 Stressmodell  
   nach Lazarus 28  
 Stresspegel 30  
 Stressreaktion 23, 25  
 Stressspirale 50, 69, 74, 84  
 Suggestion 111  
 Sympathikus 29

## T

Tätigkeit  
   sitzende 117  
 Training 80  
 Trainingsprogramm 15

## U

Üben  
   bei Schmerzen 52  
   im Liegen 16, 113  
   im Sitzen 16, 63 f., 112  
   mit Kindern 53  
   vor dem Schlafengehen 18  
 Überforderung 28, 58  
 Überstunde 74  
 Übungsbedingung 110  
 Übungsfortschritt 47  
 Übungsplan 31  
 Übungsprogramm 50  
 Übungstagebuch 47  
 Umdeutung 114 f.  
 Unterarmmuskeln 86  
 Unterforderung 28, 58  
 Unterschenkelmuskeln 88

## V

Vergegenwärtigung 50, 80 ff.  
 Verspannung 68  
 Visualisierung 80  
 Vogelperspektive 105  
 Vorbild 98

## W

Wahrnehmungstraining 80  
 Wangenmuskulatur 85  
 Widerstandskraft 36, 124  
 Work-Life-Balance 73

## Z

Zähneknirschen 68  
 Zeitdruck 69  
 Zeitmanagement 69  
 Zwischenhirn 29