

Stichwortverzeichnis

A

ABC-Modell 27
Ablagesystem 145
Ablenkung 70
 Beispiele 70
Adrenalin
 Sucht 30
Adrenalinstoß 30
Alkohol 66, 138
Alles-oder-Nichts-Denken 156
Angst
 vor Ablehnung 122
Annahmen 28
Anspannung
 Tennisballübung 136
Arbeitsplatz 126
 Ernährung 137
 gegen Stress einrichten 134
 visuell auflockern 134
Aromatherapie 74
Atmen 47
Atmung 47–48
 Bauchnabel-Ballon-Atmung 51
 beurteilen 49
 für Anfänger 50
 meditatives Atmen 81
 Notfallatmung 52
 tiefe Atemzüge 50
 verändern 49
 Zen-Atmung 50
Augen
 strecken 134
Ausrufezeichen-Verhalten 160
Autogenes Training 75

B

Badewanne 64
Belohnung 122
Beruf
 Ernährung 137
 Stressauslöser 127

berufsbedingter Stress 125

 Ursachen 126
Berührungs- und Drucktherapien 60, 132
Bestrafung 122
Bewegung 99
 Fitnesscenter 102
 Motivation 103
 Tipps 100
Beziehungsstress 179
Blume 134

C

Cannonsche Notfallreaktion 24
chronischer Stress 200

D

Datumsspiel 144
Definition
 von Stress 23
Delegieren 118, 137
 Probleme 118
 Tipps 118
Denkfehler 151
 Alles-oder-Nichts-Denken 156
 Ausrufezeichen-Verhalten 160
 Katastrophisieren und Verschrecklichen 152
 Kategorisierung 159
 Sorgen erzeugende 167
 unrealistische Erwartungen 158
 verbal korrigieren 164
 Was-wäre-wenn-Denken 154
 Wut erzeugende 172
Denkweise 149
Desorganisation 141
Dreimal-A-Ansatz 40
Duftkerze 74

E

Ellis, Albert 27, 159
Endorphine 100, 128
Entspannung
 statt Essen 95
Entspannungstechniken 55
 Aromatherapie 74
 Atmung 47
 autogenes Training 75
 Baden 64
 Energiestoß 64
 Gähnen 53
 Gedankenstopp 72
 Hypnose 84
 Massage 60, 132
 mentale Reisen 71
 progressive Entspannung 55
 schnelle Entspannung 58
 schütteln 64, 133
 strecken 59
 ungewöhnliche 65
 Yoga 65
Entspannungsübungen 77
ergonomisch korrekt 135
Ernährung 91
 Anti-Stress-Snacks 97
 einfache Kohlenhydrate 93
 Entspannung statt Essen 95
 Fast-Food 98
 Frühstück 95
 für Ihr Gehirn 92
 Gemüse 93
 Kalium 93
 Koffein 97
 komplexe Kohlenhydrate 93
 Mittagessen 96
 Protein 93
 Stimmung 92

Stress füttern 94
Trinken 96
Ernährungsgewohnheiten 91
Ernährungsrichtlinien gegen Stress 93

F

Fähigkeiten gegen Stress 197
Fast-Food-Restaurant 98
Fernsehen
Zeit einschränken 120
Fitnesscenter 102
Fragebogenmethode 32
Frühstück 95, 128
Frustration 173
Frustrationstoleranz 122
Fußablage 136

G

Gähnen 53
Gedanken 28
Geist
ablenken 70
Gelassenheitsgebet 158
Gemüse 93
Geräusche 106
Geruchssinn 135
Gesundheit 91

H

Haltung 53, 136
Humor 170, 178
Hypnose 84
leichte Trance herbeiführen 86
tieferer Trancezustand 87
Trance 86

I

Intention
paradoxe 173
Interpretationen 28

K

Kaffeepause
kaffeefrei 138
Kalium 93

Kampf-oder-Flucht-Reaktion 24, 26, 99
physische Auswirkungen 25
Kategorisierung 159
Katharsis
emotionale 175
Koffein 97, 106, 138
Kommunikation
abstempeln 184
der richtige Zeitpunkt 185
Ich-Aussagen 182
Muster suchen 185
Nein sagen 193
Nie- und Immer-Fallen 184
Reden 182
Zuhören 180
Kommunikationsfähigkeiten 179
Kontrolle
fehlende 127
Grenzen erkennen 157
Körper
Veränderungen bei Stress 25
Körpersprache 192

L

Lärm 106
Lebensstil 91
Leistungsdruck 127

M

Mantra 82
Massage 60, 132
mit einer anderen Person 62
Selbstmassage 61
Meditation
Mini-Meditationen 84
mit einem Mantra 82
Ursprung 79
Vorbereitung 80
mentale Reisen 71
Mittagessen 96, 137
Motivation 103, 122
durch Belohnung 122
durch Bestrafung 122
Muskelanspannung 45, 55
Muskelanspannungen vermeiden 129

N

Nachtisch 138
Notfallatmung 52

O

Organisation 141
Ablagesystem 145
Ihrer Besitztümer 143
Organisationsfähigkeiten einschätzen 142

P

Perfektionismus vermeiden 123
Pflanzen 134
progressive Entspannung 55
Protein 93

S

Schadenbegrenzung 182
Schlaf 104, 128
Alkohol 106
erholsam 104–105
regelmäßiges Schlafmuster 105
Schlaftabletten 106
Sorgen 107
störende Geräusche 106
Tipps 104
schnelle Entspannung 58
Schütteln 64
Selbstbehauptung 185
Selbstbewertung 161
Selbstbewusstsein 185, 189
Beispiele 190
Körpersprache 192
lernen 191
Nein sagen 193
Selbstgespräch
Sorgen reduzierendes 169
Wut reduzierendes 174
Selbstgespräche
bewältigende 176
mögliche Inhalte 164
Selbstwertgefühl 161
Serotonin 92
Sex 65

sitzen
 ergonomisch korrekt 135
 gerade sitzen 136
 Sorgen
 aufschreiben 168
 darüber reden 170
 Denkfehler 167
 fehlende Kontrolle 158
 Humor 170
 Lösungen finden 169
 Selbstgespräche 151
 Sorgenecke 168
 stoppen 72
 Stopptechnik 171
 Teufelskreis 151
 Zeitplan aufstellen 168
 Streckübungen 130
 Beine hoch 132
 Beispiele 59
 Bruststrecken 131
 Kirschenpflücker 130
 oberen Rücken strecken 132
 Streit 202
 Stress
 berufsbedingter 125
 Bewegung 99
 chronischer 200
 definieren 23
 durch Desorganisation 141
 Ernährung 137
 füttern 94
 in Form psychischer Störungen 69
 messen (Stresssymptome-Skala) 31
 richtige Ernährung 91
 Ursachen 179
 Ursachen bestimmen 35
 Ursachen für berufsbedingten Stress 126
 Ursprung 24
 wegdelegieren 137
 Stressanalyse
 Arbeitsblatt 165
 systematische 162
 Stressauslöser
 Arbeitslosigkeit 201
 Denkweise 149
 finanzielle Schwierigkeiten 200

Geburt eines Kindes 202
 Heiraten 201
 im Beruf 127
 Krankheit und Verletzungen 200
 Pensionierung 203
 Scheidung und Trennung 200
 Streit 202
 Tod 199
 Umzug 201
 Stressbalance 173
 beurteilen 39
 testen 39
 Wut 173
 Stresslevel
 bestimmen 34
 beurteilen 37
 messen (Stresssymptome-Skala) 31, 33
 Stressmanagement
 Dreimal-A-Ansatz 40
 Umgebung ändern 29
 Wahrnehmung ändern 29
 Werkzeuge 36
 Stresspause 138
 Stresssituation
 Bedeutung bestimmen 38
 Stress-Stichwort 94
 Stresssymptome-Skala 33
 Stuhl 135
 Suggestion 75
 Symptome 45
 für berufsbedingten Stress 126

T
 Tastatur 136
 Tavis, Carol 175
 Tiefenentspannung der Muskeln 55
 Tod 199
 To-do-Liste 117
 Trancezustand 86
 Trinken 96

U
 Umgebung ändern 29
 Unordnung 142
 Unsicherheit 157

V
 Verhaltensweisen
 gegen Stress 197
 Verspannungen
 Auswirkung auf den Körper 45
 visuelle Erholungspunkte 134
 Vitamine 93
 Vorstellungskraft 76

W
 Wahrnehmungen 28
 warten 28
 Workaholics 30
 Wut 172
 abreagieren 175
 Denkfehler 172
 emotionale Wiederholung 176
 Humor 178
 im richtigen Moment ausdrücken 177
 Stressbalance 173
 übermäßige 173
 voraussehen 176
 weatmen 177

Y
 Yoga 65

Z
 Zeit 111
 Zeitmanagement
 80/20-Regel 117
 delegieren 118
 Prioritäten setzen 113
 To-do-Liste 117
 Zeit kaufen 120
 Zeitprotokoll 113
 Ziele 116
 Zeitprotokoll 113
 Zen-Atmung 50
 Zuckerschub 139
 Zuhören
 aktiver Zuhörer 180
 Gesundheit 181
 Ratschläge zurückhalten 181
 üben 181
 Zwerchfell 48

