

Literatur

A hand holding an open book, with light rays emanating from the pages, set against a blue background.

- Allmer H (1996) Erholung und Gesundheit. Grundlagen, Ergebnisse und Maßnahmen. Hogrefe, Göttingen
- Antonovsky A (1988) Unraveling the mystery of health. How people manage stress and stay well. Jossey-Bass, San Francisco
- Bandura A (1977) Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84:191–215
- Bauer J (2005) Das Gedächtnis des Körpers. Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern. 3. Aufl. Piper, München
- Benkert O (2005) Stressdepression. Die neue Volkskrankheit und was man dagegen tun kann. Beck, München
- Bernstein DA, Borkovec TD (1990) Entspannungstraining. Handbuch der progressiven Muskelentspannung. Pfeiffer, München
- Brechtel C (1994) Muskuläres Tiefentraining – neue Wege zur Entspannung. psychotop, Durbach
- Bouchard C, Shepard RJ, Stephens T, Sutton, JR, McPherson BD (1991) Exercise, fitness and health – A consensus of current knowledge. Human Kinetics Books, Champaign/IL
- Burisch M (1994) Das Burnout-Syndrom. 2. Aufl. Springer, Heidelberg
- Buske-Kirschbaum A, Kirschbaum C, Hellhammer D (1990) Psychoneuroimmunologie. In: Schwarzer R (Hrsg) Gesundheitspsychologie. Ein Lehrbuch. Hogrefe, Göttingen, S 35–44
- Cannon WB (1929) Bodily changes in pain, hunger, fear and rage. Appleton, New York
- Covey SR, Merrill AR, Merrill RR (1997) Der Weg zum Wesentlichen. Zeitmanagement der vierten Generation. Campus, Frankfurt am Main
- Eberspächer H (1998) Ressource Ich. Der ökonomische Umgang mit Stress. Hanser, München
- Frankl VE (1981) Die Sinnfrage in der Psychotherapie. Piper, München
- Frankl VE (1994) Logotherapie und Existenzanalyse. Texte aus sechs Jahrzehnten. Quintessenz, München
- Fuchs E, Flügge G (2001) Psychosoziale Belastung hinterlässt Spuren im Gehirn. *Zeitschrift für Medizinische Psychologie*, 10:99–105
- Hamm A (1993) Progressive Muskelentspannung. In: Vaitl D, Petermann F (Hrsg) Handbuch der Entspannungsverfahren. Band 1: Grundlagen und Methoden. Psychologie Verlags Union, Weinheim, S 245–264
- Hoffmann F (2005) »Gönne Dich Dir selbst« – Monastische Burnout-Prophylaxe. *Deutsches Pfarrerblatt* 8:35
- Holmes TH, Rahe RH (1967) The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11:213–218
- Hüther G (1997) Biologie der Angst. Wie aus Stress Gefühle werden. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen
- Jacobson E (1993) Entspannung als Therapie. Progressive Relaxation in Theorie und Praxis. Pfeiffer, München
- Jansen R (2000) Arbeitsbelastungen und Arbeitsbedingungen. In: Badura B, Litsch M, Vetter C (Hrsg) Fehlzeiten-Report 1999. Psychische Belastung am Arbeitsplatz. Springer, Berlin Heidelberg, S 5–30
- Kaluza G (1996) Belastungsbewältigung und Gesundheit – Theoretische Perspektiven und empirische Befunde. *Zeitschrift für Medizinische Psychologie* 5: 147–155
- Kaluza G (1999) Optimismus und Gesundheit: Gibt es eine salutogene Konstruktion subjektiver Realität? *Psychomed* 11:51–57
- Kaluza G (2004) Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. Springer, Heidelberg
- Kaluza G, Vögele C (1999) Stress und Stressbewältigung. In: Flor H, Birbaumer N, Hahlweg K (Hrsg) Enzyklopädie der Psychologie, Themenbereich D Praxisgebiete, Serie II Klinische Psychologie, Band 3 Grundlagen der Verhaltensmedizin. Hogrefe, Göttingen, S 331–388

- Kaluza G, Basler HD, Simon G, Schmidt-Trucksäß A, Büchler G (1998) Wohlbefinden und kardiovaskuläre Fitness bei Teilnehmern eines laktatgesteuerten Ausdauertrainings. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, 6:33–36
- Kaluza G, Keller S, Basler HD (2001) Beanspruchungsregulation durch Sport? – Zusammenhänge zwischen wahrgenommener Arbeitsbelastung, sportlicher Aktivität und psychophysischem Wohlbefinden. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie* 9:26–31
- Karasek RA, Bauer D, Marxer A, Theorell T (1981) Job decision latitude, job demands and cardiovascular disease: A prospective study of Swedish men. *American Journal of Public Health*, 71:694–705
- Karasek RA, Theorell T (1990) *Healthy work: Stress, productivity and the reconstruction of working life*. Basic Books, New York
- Kirschbaum C, Hellhammer D (1999) Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrindenachse. In: Birbaumer N, Frey D, Kuhl J, Prinz W, Weinert FE (Hrsg) *Enzyklopädie der Psychologie: Themenbereich C Theorie und Forschung, Serie I Biologische Psychologie, Band 3 Psychoendokrinologie und Psychoimmunologie*. Hogrefe, Göttingen, S 79–140
- Koppenhöfer E (2004) *Kleine Schule des Genießens*. Pabst, Lengerich
- Lazarus RS (1966) *Psychological stress and the coping process*. McGraw-Hill, New York
- Lazarus RS, Launier R (1981) Streßbezogene Transaktionen zwischen Person und Umwelt. In: Nitsch JR (Hrsg) *Stress. Theorien, Untersuchungen, Maßnahmen*. Huber, Bern, S 213–259
- Ledoux JE (1999) Das Gedächtnis für Angst. *Spektrum der Wissenschaft Dossier*, 3:16–23
- Linehan M (1996) *Trainingsmanual zur Dialektisch-Behavioralen Therapie der Borderline-Persönlichkeitsstörung*. CIP-Medien, München
- Lutz R (1993) Genußtraining. In: Linden M, Hautzinger M (Hrsg) *Verhaltenstherapie. Techniken und Einzelverfahren*. Springer, Berlin, S 155–159
- Matyssek, AK (2007) *Führungsfaktor Gesundheit. So bleiben Führungskräfte und Mitarbeiter gesund*. Gabal, Offenbach
- Maslach C, Leiter MP (2001) *Die Wahrheit über Burnout – Stress am Arbeitsplatz und was Sie dagegen tun können*. Springer, Wien New York
- Mentzel G (1979) Über die Arbeitssucht. *Zeitschrift für Psychosomatische Medizin und Psychoanalyse*, 25:115–127
- Nemeroff C (1999) Neurobiologie der Angst. *Spektrum der Wissenschaft Dossier*, 3:24–31
- O’Leary A (1984) Self-efficacy and health. *Behavior Research and Therapy*, 23:437–451
- Ornish D (2006) *Revolution in der Herztherapie*. 8. Aufl. Kreuz, München
- Poppelreuter S (1997) *Arbeitssucht*. Psychologie Verlags Union, Weinheim
- Rudow B (2004) *Das gesunde Unternehmen*. München, Oldenbourg
- Rugulies R, Siegrist J (2002) Soziologische Aspekte der Entstehung und des Verlaufes der chronischen Herzkrankheit. Soziale Ungleichverteilung der Erkrankung und chronische Distress-Erfahrungen im Erwerbsleben. VAS, Frankfurt am Main
- Röhrle B (1994) *Soziale Netzwerke und soziale Unterstützung*. Psychologie Verlags Union, Weinheim
- Sapolsky RM (1996) Why stress is bad for your brain. *Science*, 273:749–750
- Schedlowski M (1994) *Stress, Hormone und zelluläre Immundefunktionen*. Spektrum Akademischer Verlag, Heidelberg
- Schlicht W (1993) Psychische Gesundheit durch Sport? Realität oder Wunsch: Eine Meta-Analyse. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, 1:65–81
- Schmid W (1998) *Philosophie der Lebenskunst*. Suhrkamp, Heidelberg
- Schultz JH (1979) *Das autogene Training. Konzentrierte Selbstentspannung*. Thieme, Stuttgart

- Schulz von Thun F (1989) Miteinander reden 2. Stile, Werte und Persönlichkeitsentwicklung. Rowohlt, Reinbek
- Schwarzer R (1993) Defensiver und funktionaler Optimismus als Bedingungen für Gesundheitsverhalten. Zeitschrift für Gesundheitspsychologie, 1:7–31
- Schwarzer R, Leppin A (1989) Sozialer Rückhalt und Gesundheit. Eine Meta-Analyse. Hogrefe, Göttingen
- Seiwert LJ (2001) Wenn Du es eilig hast, gehe langsam. Das neue Zeitmanagement in einer beschleunigten Welt. Sieben Schritte zur Zeitsouveränität und Effektivität. Campus, Frankfurt am Main
- Seligman M (1979) Erlernte Hilflosigkeit. Urban & Schwarzenberg, München
- Selye H (1936) A syndrome produced by diverse noxious agents. Nature, 138, 32.
- Selye H (1981) Geschichte und Grundzüge des Stresskonzeptes. In: Nitsch JR (Hrsg) Stress. Theorien, Untersuchungen, Maßnahmen. Huber, Bern, S 163–187
- Siegrist J (1996) Soziale Krisen und Gesundheit. Hogrefe, Göttingen
- Siegrist J, Dragano N (2008) Psychosoziale Belastungen und Erkrankungsrisiken im Erwerbsleben. Befunde aus internationalen Studien zum Anforderungs-Kontroll-Modell und zum Modell beruflicher Gratifikationskrisen. Bundesgesundheitsblatt, 51, S 305–312
- Theorell T, Harms Ringdahl K, Ahlberg Hutten G, Westin B (1991) Psychosocial job factors and symptoms from the locomotor system – A multicausal analysis. Scandinavian Journal of Rehabilitation Medicine, 23:165–173
- Uvnäs-Moberg K, Petersson M (2005) Oxytocin, ein Vermittler von Antistress, Wohlbefinden, sozialer Interaktion, Wachstum und Heilung. Zeitschrift für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, 51:57–80
- Vahtera J et al (2004) Organisational downsizing, sickness absence, and mortality: 10-town prospective cohort study. British Medical Journal, 328:555–560
- Watzlawick P (1988) Anleitung zum Unglücklichsein. Piper, München
- Zulley J, Knab B (2002) Die kleine Schlafschule. Herder, Freiburg

Stichwortverzeichnis



A

B

C

A

Adrenalin 26
 Aktivierung
 – phasische 33
 Aktivität
 – körperliche 33, 174–176
 Alkohol 36, 79, 151
 Allgemeines Anpassungssyndrom (AAS) 19
 Amygdala 23
 Anerkennung 49, 53, 54, 56, 58
 Anerkennungsmotiv 75
 Anforderungs-Kontroll-Modell 55
 angenehme Erlebnisse 156, 162
 Angst 71
 Angst um den Arbeitsplatz 53, 57
 Angst vor Ablehnung 104, 106
 Angst vor dem Misserfolg 133
 Annehmen der Realität 124, 126
 Antizipation 23, 49, 134
 Arbeit 52, 53
 Arbeitsbelastungen 54
 Arbeitsplätze
 – stressgefährdete 55, 58
 Arbeitsplatzverlust 50
 Arbeitssucht 78–80
 arbeitssüchtig ▶ Arbeitssucht 80
 Arbeitswelt 50–52
 Ärger 71, 72, 108, 124, 173
 – Ärgerausbruch 107
 Ärgergefühle 108
 Atmung 19
 Ausdauersport 175, 177
 – Trainingsdauer 180
 – Trainingsintensität 177
 – Trainingspuls 178
 Ausgleich 146, 161
 Auszeit 147
 Autogenes Training 165
 Autonomiemotiv 75

B

berufliche Gratifikationskrisen 56
 berufliche Weiterqualifizierung 98
 Bewegungsmangel 174
 Bewegungspausen 176
 Bewertung 12
 – Einschätzung eigener Bewältigungsfähigkeiten 68
 – stressbezogene 68, 69
 Beziehungsfähigkeit 103
 Beziehungsstressoren 49

Bindung 32
 Bindungen 59
 Blauer Kern 26
 Blauer Kern ▶ Locus coeruleus 23
 Blutdruck 20
 Burnout 39, 40, 57

C

Coaching 98

D

Dauerstress 36, 39, 50
 Dauerstress-Depressions-Spirale 156
 Delegation 106
 Denken
 – stressverschärfendes 74
 Denkmuster
 – stressverschärfende 70, 122
 Depersonalisierung 41
 Depressionen 62
 Depressive Störungen 38
 Diabetesrisiko 35
 Distanz
 – innere 130

E

Einsamkeit 49, 60, 99, 104
 Einschätzung
 – subjektive 9
 Einschätzung der Situation 68
 Einstellungen 122
 Einzelkämpfermentalität 12
 Endorphine 21
 entspannte Wachheit 173
 Entspannung 163, 164, 166, 167, 172
 Entspannungsfähigkeit 163, 165
 Entspannungstraining 163, 164, 166
 Entspannungsübung 146, 164, 169, 170
 Enttäuschungen 104
 entwertende Übertreibung 135, 136
 Entwicklungssquadrat 135, 136, 141
 Erfahrungen
 – frühkindliche 32
 Erholung 144–147, 153, 165
 Erholungsbedürfnis 152, 155

Erholungskompetenz 144
 Erlebnisse
 – angenehme 156, 162
 Erschöpfung 34, 36, 40
 Eustress 33
 Evolution 18, 21, 34

F

Familie 59
 Fehlertoleranz 137
 Flucht 33
 Fort- und Weiterbildung 98
 Freizeit 60, 145, 155
 Freizeitaktivitäten 155, 156
 Freizeitfalle 144
 Freizeitverhalten 61
 Freundschaft 101
 Frühkindliche Erfahrungen 32

G

Gedächtnisstörungen 30
 Geduld 13
 Gegenwelt
 – regenerative 61, 144, 155
 Genießen 155
 – Die acht Regeln des 161
 – Genussverbot 161
 – Kleine Schule des 161
 Gesellschaftliche Verhältnisse 51
 Gesundheit
 – körperliche 37
 – psychische 38
 gesundheitlicher Schutzfaktor 99, 109
 Glutamat 26
 Gratifikationskrisen
 – berufliche 56
 Grenzen setzen 105
 Großhirnrinde 23, 25

H

Haltung des Nicht-Bewertens 124
 Harmoniestreben 13
 HHNR-Achse 38
 HHNR-Achse ▶ Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinde-Achse 31
 Hilflosigkeit 14, 69, 76

Hippocampus 30
 Hirnstamm 23
 Hypothalamus 23, 26
 Hypothalamus-Hypophysen-
 Nebennierenrinden-Achse 26,
 28, 34

I

Immunkompetenz 35
 Immunsystem 35, 36
 Infektionserkrankungen 35
 innere Distanz 130
 innere Leere 80, 172
 Innere Leere 41
 Insulin 35
 Isolation 100

K

Kampf 33
 Kampf- oder Fluchtreaktion 21
 Katabole Stoffwechsellage 20
 Koffein 150
 Kompetenz
 – soziale 105
 Kontrollambitionen 78
 Kontrollambitionen Siehe Kontroll-
 motiv 77
 Kontrollmotiv 76
 Kontrollverlust 76, 77
 Körperkontakt 100
 körperliche Aktivität 150, 175, 176
 – Aktivitätsdauer 175
 – gesundheitlicher Nutzen 175
 Körperliche Aktivität 33
 Körperliche Gesundheit 37
 Kortisol 27–31, 35
 kritische Lebensereignisse 63, 103

L

Langeweile 46
 Lebensereignisse
 – kritische 63, 103
 lebenslanges Lernen 96
 Leistungskurve
 – persönliche 118
 Leistungsmotiv 74
 Leistungsverhalten
 – perfektionistisches 74
 Lernen 46, 53
 – lebenslanges 96

Lernprozesse 30
 Limbisches System 23
 Locus coeruleus 23

M

Mandelkern 24, 26
 Mandelkern ▶ Amygdala 23
 Maximale Herzfrequenz 178
 mentale Stresskompetenz 122, 126
 mentales Training 134
 Mobilität
 – örtliche 53, 102
 Muskelspannung 20
 Muss-Denken 74
 Mütterliche Zuwendung 32

N

Neinsagen 105
 Nervenwachstumsfaktoren 29, 30
 Nervenzelle 22, 29
 Neugier 99
 Neuronale Plastizität 28
 Neurotransmitter 22, 23
 Neurotrophe Faktoren ▶ Nerven-
 wachstumsfaktoren 29
 Nikotin 150
 Noradrenalin 23, 26, 28, 29

O

Optimismus 123
 – naiver 122
 örtliche Mobilität 53, 102

P

Partnerschaft 60
 Patentrezepte 15, 86, 90
 Pause 147, 148
 Pausen 119
 perfektionistisches Leistungsver-
 halten 74
 Perfektionsstreben 12
 Personalpflege 148
 Persönliche Stressverstärker 7, 13,
 14, 74, 122, 134, 135, 141
 – Ich kann nicht 76, 140
 – Sei beliebt 75, 138
 – Sei perfekt 74, 137

– Sei stark 75, 139
 – Sei vorsichtig 76, 139
 Physische Aktivierung 33
 Plastizität
 – neuronale 28
 PMR
 – Grundprinzip 165
 – Kurzübung 170
 – Praxis-Tipps 167
 positives Denken 122
 positives Denken ▶ Optimis-
 mus 122
 Prävention 34, 58
 Prioritäten 62
 Prioritäten setzen 108
 – Eisenhower-Prinzip 115
 – Tyrannei des Dringlichen 115,
 117
 Profilierungsstreben 12
 Progressive Muskelentspan-
 nung 166
 Progressive Muskelrelaxation 165
 Psychische Gesundheit 38

R

regenerative Gegenwelt 61, 144,
 155
 regenerative Stresskompetenz 144
 Rhythmus 147, 148, 150
 Rückhalt
 – sozialer 56

S

Schlaf 36, 40, 149, 150, 173
 – Einschlafrituale 151
 – Schlafdauer 149
 – Schlafhygiene 149
 – Schlafzimmer 151
 – Tiefe des Schlafes 149
 Schlafstörungen 149
 – Schlaflosigkeit 151
 – Schlafunterbrechungen 151
 Schmerztoleranz 21
 Schutzfaktor
 – gesundheitlicher 99, 109
 Selbstbehauptung 106, 108, 138
 Selbstklärung 109
 Selbstmanagement 60, 108
 Selbstwirksamkeit 131, 133
 Setzen von Prioritäten 115
 Sexualität 100

Signale der Erholungsbedürftigkeit 146, 147

Sinngebung 62

Sinnhaftigkeit 53, 109

Sinnhaftigkeitsgefühl 110

Sinnverluste 110

soziale Kompetenz 105

soziale Überstimulierung 49

soziale Unterstützung 56, 58, 99

- Unterstützungsfunktionen 101

sozialer Rückhalt 56

soziales Netz 99, 101, 102

Stoffwechsellage

- katabole 20

Störungen

- depressive 38

Stressanfälligkeit 32

Stressbegriff 4

Stressdepression 39

Stressfolgen 37

stressgefährdete Arbeitsplätze 55, 58

Stresshormone 32

Stresskompetenz 92

- instrumentelle 96
- mentale 122, 126
- regenerative 144

Stressmanagement 86, 91

- instrumentelles 89
- mentales 89
- regeneratives 90

Stressoren 7, 10, 46–49, 51, 62

- Leistungsstressoren 8
- soziale 8

Stressoren am Arbeitsplatz 54

Stressoren am Arbeitsplatz Siehe Arbeitsbelastungen 54

Stressreaktion 10, 19

- kognitiv-emotionale 11
- körperliche 11, 18, 24
- verhaltensmäßige 11

Stressreaktionen 7

Stresstoleranz 110, 124

stressverschärfende Denkmuster 70, 122

Stressverschärfende Einstellungen 15

stressverschärfendes Denken 74

Stressverstärker

- persönliche 74, 122, 134, 135, 137

Subjektive Einschätzung 9

Supervision 98

Sympathikus 26

Sympathikus-Nebennierenmark-Achse 26, 28, 35

Synapsen 22, 29

T

Tagesrhythmus 118, 120

Thalamus 23, 24

Traditionen 61

Training

- mentales 134

Tunnelblick 112

U

Überforderung 9

Überstimulierung

- soziale 49

Übertreibung

- entwertende 135, 136

Ungeduld 12, 13

Unsicherheit 8, 52, 53, 57, 62

Unterstützung

- soziale 56, 58, 99

Urlaub 152

- Distanzierungsphase 153
- Familienurlaub 153
- Patchwork-Urlaub 153
- Regenerationsphase 153, 154
- Urlaubsbeginn 153
- Urlaubsform 153
- Urlaubsklischees 153
- Urlaubsstress 153
- Urlaubswünsche 153

V

Verausgabung 56

Verausgabungsbereitschaft 78

Verdauungsfunktionen 20

Vereinbarkeit von Familie und Beruf 59

Vereinbarkeitsmanagement 59

Verleugnung 41, 72

Vertrauen 100, 133

Vorbeugung ► Prävention 35

W

Wachheit

- entspannte 173

Wahlfreiheit 62

Wandel der Arbeit 52

Weiterqualifizierung

- berufliche 98

Work-life-Balance

- Lebensbereiche 112

Work-Life-Balance 61, 145

Z

Zeitdruck 48, 54

Zeitmangel 48

Zeitplanung 48, 117, 118, 120

Zeitsouveränität 115, 118

Ziele 62, 108, 110, 112

- Annäherungsziele 114
- Handlungsziele 114
- Vermeidungsziele 114
- Wunschziele 115
- Zwischenziele 114

Zukunftsvision 112

Zuwendung

- mütterliche 32