

Einleitung 8

## **TEIL I Balance zwischen Stress und Erholung**

### **Stress und Gleichgewicht 17**

Stressauslöser und die Stressreaktion 18

Stressauslöser 22

Die Stressreaktion 25

Typische Stresssignale 31

Mit Stress im Gleichgewicht 34

Positive Wirkungen kontrollierten Stresses 36

Die Störung des Gleichgewichts durch Überforderung 39

Signale für Überforderung 42

Aus dem Gleichgewicht durch Unterforderung 45

### **Die Stresslandkarte: Das WEG-Modell 48**

Persönliche Stressanalyse 50

Herausforderungen wahrnehmen, einschätzen und gestalten 52

Selbsthilfe und Fremdhilfe 58

### **Stress von innen 59**

Stressverstärker und Stressspiralen 62

## **TEIL II Balance zwischen Akzeptanz und Veränderung**

### **Ressourcen und Kompetenzen zur Gestaltung der Balance 79**

»Ich schaffe es!« 81

»Das Leben hat einen Sinn« 82

Glück, gute Gefühle und eine positive Lebenseinstellung 85

Soziale Netze und soziale Unterstützung 86

## **Kompetenzen zur Gestaltung des persönlichen Gleichgewichts 89**

Kompetenzmodell zur Gestaltung des

persönlichen Gleichgewichts 90

Stressbewältigung und die Gestaltung

des persönlichen Gleichgewichts 92

### **TEIL III Der Weg zur Balance**

Ihr Alltag als Entdeckungsreise –

Hinweise zur Nutzung dieses Buchs 95

#### **Basiskompetenzen. Achtsamkeit und Akzeptanz 97**

Alltagsaufmerksamkeit oder der Autopilot 97

Was bedeutet Akzeptanz? 106

Achtsamkeit einüben 113

#### **Stressbewältigungskompetenzen.**

**Entspannung und Erholung oder mische Tun mit Nichtstun 126**

Die Entspannungsreaktion 127

Entspannungsverfahren 128

**Vom Problem zur Lösung oder mit dem Kopf durch die Wand 139**

Stresssituationen wahrnehmen, einschätzen und gestalten 144

#### **Achtsamer Umgang mit Gedanken**

**oder das Nichtdenken denken lernen 152**

Umgehen mit Gedanken 157

**Umgang mit stressverstärkenden Gefühlen oder wie Kopf und Bauch zusammenfinden 171**

Akzeptanz und Veränderung von Gefühlen 177

**Gestaltungskompetenzen. Die persönliche Vision 198**

Die persönliche Lebensrichtung bestimmen 205

**Bereitschaft 216**

Offenheit und Bereitschaft im Alltag 218

**Schritte in die richtige Richtung oder die Gestaltung von Werten und Zielen 223**

Engagiertes Tätigsein 223

Werte und Ziele geben die Richtung

für engagiertes Handeln vor 224

Wechselwirkungen zwischen Veränderungen in den einzelnen Lebensbereichen berücksichtigen und einplanen 233

**Mit Freude und Genuss das Leben gestalten 235**

Positives Erleben kann man pflegen 242

**Veränderungen annehmen 256**

**Die Reise geht weiter 261**

**Literatur 267**