

Inhalt

Einleitung	1
Modul 1	
Stress und Einführung in die Stressbewältigung	9
Was ist Stress?	10
Die Antilope und der Lowe – Stressor und Stressreaktion	10
Stress erkennen	13
Mit Stress leben lernen	15
Modul 2	
Entspannung	23
Rhythmus, Rituale und Zeitmanagement	24
Aktiv entspannen	27
Die Entspannungsantwort	29
Mini-Entspannungen	32
Praxiseinstieg. Entspannung	32
Modul 3	
Achtsamkeit und Bewegung	37
SARW-Technik	38
Das Achtsamkeitsprinzip	39
Bewegung	44
Modul 4	
Ernährung	55
Ernährung und Stress bzw. Stressbewältigung	56
Mediterrane Kost	57
Der ausgewogene Teller	62
Saisonalität und Regionalität von Lebensmitteln	62
Achtsamkeit und Genuss beim Essen	63
Modul 5	
Soziales Netz: Freude, Stressabbau und Unterstützung durch das Umfeld	71
Das Flow-Prinzip	72
Soziales Netz und soziales Umfeld	73
Resilienz und Kohärenz	75
Modul 6	
Sprache und Ausdruck	85
Gedankenmuster	87
Gedankliche (kognitive) Umstrukturierung	90

Modul 7	
Selbsthilfe und Selbstheilung	103
Selbstheilung ist Regulation	104
Naturheilkundliche Selbsthilfestrategien	108
Modul 8	
Rückfallprävention	117
Fazit zum Kurs	117
Stolpersteine und Gegenmaßnahmen	123
Erinnerung an Dinge, die Ihre Widerstandskraft und Stressresistenz stärken	126
 Zum Abschluss ...	 130
 Anhang	 131
Tipps für die Kursleitung/-durchführung	133
Die Rolle des Kursleiters	133
Seminarüberblick und Ablauf der einzelnen Treffen	135
Modulspezifische Hinweise	137
Sonstige Tipps	141
Meditationsanleitungen und theoretische Aspekte der Meditationspraxis	143
Meditation im Sitzen/Atemmeditation (ca. 15–20 Minuten)	143
Meditation im Liegen/Achtsamkeitsmeditation – Body-Scan (ca. 20 Minuten)	146
Mitgeföhlsmeditation/Meditation der „liebervollen Gute“ (ca. 5 Minuten)	151
Theoretische Aspekte der Meditationspraxis	152
Yogaübungen (Beispiel für Hatha-Sequenz)	161
Allgemeine Hinweise zur Durchführung	161
Die Übungen im Einzelnen	163
Adressen, Links und weiterführende Literatur	171
Mind-Body-Medizin und Stressreduktion	171
Ausbildung, Fort- und Weiterbildung (Beispiele im deutschsprachigen Raum)	173
Literatur zur weiteren Vertiefung	173
Die Autoren	174