

Geleitwort	9
------------------	---

1	Einleitung	11
1.1	Überblick, Aufbau und Praktisches	11
1.1.1	Standortbestimmung	13
1.2	Das IBP Persönlichkeitsmodell	15
1.2.1	Kernselbst	16
1.2.2	Herkunftsszenario	16
1.2.3	Schutzstil/Charakterstil	16
1.2.4	Agency	18
1.3	Wissenschaftliche Grundlagen	18
1.3.1	Was ist Stress?	19
1.3.2	Grundlagen von Reaktionsweisen und Verhalten	20
1.3.3	Hypothese zum Körpergedächtnis	22

2	Von Reizen und Stressoren	23
2.1	Modulziele	23
2.2	Hintergrund	23
2.2.1	Der Organismus als dynamisches Reizverarbeitungssystem: die Homöostase	23
2.2.2	Das Erleben der Homöostase: das autonome Nervensystem und die Herzratenvariabilität	24
2.2.3	Das Verlassen der Homöostase – die Stressantwort	25
2.2.4	Deaktivierung gehört zu einer vollständigen Stressreaktion	27
2.2.5	Reiz oder Stressor	28
2.2.6	Kognitive Modulation der Reiz-/Stressverarbeitung	29
2.2.7	Selbsterfahrung der Stressreaktion und der kognitiven Modulation durch Biofeedback	31
2.3	Praktische Durchführung	31
2.3.1	Stressmodell	32
2.3.2	Aktivierungs-/Deaktivierungsmodell	33
2.3.3	Social Readjustment Rating Scale	35

2.3.4	Kognitive Modulation	35
2.3.5	Überleitung in die Selbsterfahrung: das autonome Nervensystem und die HRV	37
2.3.6	HRV-Biofeedback	40
2.4	Anwendungen im Einzelsetting	41

3	Ein ganzheitliches Phänomen – die Erlebensdimensionen der Stressreaktion	43
3.1	Modulziele	43
3.2	Hintergrund	43
3.2.1	Erlebensdimensionen und Symptome der Stressreaktion	43
3.2.2	Stresssymptome im Aktivierungs-/Deaktivierungsmodell	45
3.2.3	Das Integrationsmodell KEK	48
3.2.4	Ein Schritt aus dem Stresskreislauf: der KEK-Symptomcheck	50
3.2.5	Self-Release-Techniken (SRT)	51
3.3	Praktische Durchführung	51
3.3.1	Identifikation der eigenen Stresssymptome innerhalb der KEK-Dimensionen	52
3.3.2	Wechselwirkung zwischen den KEK-Dimensionen: Stresskreislauf	53
3.3.3	Kreislaufunterbruch: Einstieg über die verschiedenen Erlebensdimensionen	54
3.3.4	„Self-Release-Techniken“ (SRT)	56
3.3.5	Ergänzung oder Alternative zu den SRT: die „Bällchen-Übung“	58
3.4	Anwendung im Einzelsetting	60

4	Stressverstärkende Glaubenssätze	61
4.1	Modulziele	61
4.2	Hintergrund	61
4.2.1	Typische Stressverstärker und deren Funktion	63
4.2.2	Herkunft der Stressverstärker nach IBP	64
4.2.3	Grundlegende neurobiologische Mechanismen im Zusammenhang mit Stressverstärkern	68
4.2.4	Umgang mit stressverstärkenden Glaubenssätzen	69
4.2.5	Verankern des Gegen-Satzes	72
4.3	Praktische Durchführung	74
4.3.1	Was sind stressverstärkende Glaubenssätze, wann und wo wirken sie?	85
4.3.2	Den eigenen Stressverstärkern auf die Spur kommen: Identifizieren	86
4.3.3	Schutzfunktion der stressverstärkenden Glaubenssätze herauschälen: Anerkennen	88
4.3.4	Hilfreiche Gegen-Sätze ausformulieren: Aktualisieren	89
4.3.5	Den Gegen-Satz verankern	90
4.4	Anwendung im Einzelsetting	91

5	Neurobiologie des Stresses	95
5.1	Modulziele	95
5.2	Hintergrund	95
5.3	Praktische Durchführung	95
5.3.1	Was ist Stress?	96
5.3.2	Die neuronale Ebene der Stressreaktion	100
5.3.3	Die physiologische Stressreaktion: zwei Wege	104
5.3.4	Akuter und chronischer Stress	107
5.3.5	Neurobiologie der Stressbewältigung	109

6	Resilienz und Ressourcen	111
6.1	Modulziele	111
6.2	Hintergrund	111
6.2.1	Der Begriff der Resilienz	111
6.2.2	Resilienzfaktoren	112
6.2.3	Resilienz anhand der Grundlagen von IBP	114
6.2.4	Neurobiologische Korrelate der Resilienz	116
6.2.5	Entwicklung von Resilienz	117
6.2.6	Heben von Ressourcen für ein positives Selbstbild	121
6.3	Supplement: Das Finden und Erreichen von stimmigen Zielen	122
6.3.1	Stimmige Ziele	122
6.3.2	Motivation und Belohnung	123
6.3.3	Vom Ziel zum ersten Schritt	124
6.4	Praktische Durchführung	124
6.4.1	Definition der Resilienz	124
6.4.2	Resilienzfaktoren	125
6.4.3	Resilienzförderung geschieht integrativ	127
6.4.4	Ressourcen identifizieren	131
6.4.5	Ressourcenverankerung in Zweiergruppen	131
6.4.6	Die Komplimentedusche (auch Ressourcendusche)	132
6.4.7	Alternative: Ressourcenort-Imagination	133
6.5	Anwendung im Einzelsetting	134

7	Erholung ist alltäglich	139
7.1	Modulziele	139
7.2	Hintergrund	139
7.2.1	Erholungsvarianten im Aktivierungs-/Deaktivierungsmodell	140
7.2.2	Erholung mit Genuss	140
7.2.3	Regelmäßigkeit und Präsenz	143
7.2.4	Das Social Engagement System	144
7.2.5	Exkurs: Einsichten aus Messungen der Herzratenvariabilität	146

7.2.6	Oxytozin	146
7.2.7	Oxytozin ausschütten und den Vagus aktivieren	147
7.3	Praktische Durchführung	148
7.3.1	Warum regelmäßige Erholung wichtig ist	148
7.3.2	Wichtig ist das Wie: regelmäßig und präsent	152
7.3.3	Anti-Stress: vegetative und hormonale Mechanismen	153
7.3.4	Übungen zur Vagusaktivierung und Oxytozinfreisetzung	153
7.3.5	Warum wir es trotzdem nicht machen	154
7.3.6	Transfer in den Alltag: Rituale	155
7.3.7	Sensorische Imaginationsreise	155
7.4	Anwendung im Einzelsetting	157
Literaturverzeichnis		159
Abkürzungsverzeichnis		165
Sachwortverzeichnis		167
Die Autorin		175