

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung: Stressregulation durch Sport und Bewegung	1
2	Stressregulative Wirkweisen körperlicher Aktivität	5
3	Stressregulation durch Stressorreduzierung	9
4	Stressregulation durch Ressourcenstärkung	11
4.1	Stärkung der Selbstwirksamkeit durch Sport und Bewegung	11
4.2	Stärkung der sozialen Unterstützung durch Sport und Bewegung	16
5	Stressregulation durch Reaktionsverringering	19
5.1	Verringerung kognitiver Stressreaktionen	19
5.2	Verringerung affektiver Stressreaktionen	20
5.3	Verringerung behavioraler Stressreaktionen	24
5.4	Verringerung biologischer Stressreaktionen	26
6	Physiologische Wirkmechanismen von Sport und Bewegung unter Stress	27
6.1	Physiologische Stressregulationssysteme	28
6.2	Die Cross-Stressor-Adaptationshypothese	30
6.3	Gültigkeit der Cross-Stressor-Adaptationshypothese	32
6.4	Sport, Bewegung und Umgang mit „Real-Life“ Stress	35
6.5	Akuteffekte von Sport und Bewegung	36
7	Stressregulation durch Gesundheitsstärkung	39

8	Gesamtbetrachtung	41
9	Implikationen für Stressmanagement-Programme	43
	Literatur	47