

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Symbolerklärung	6
Woche 1	7
Mini-Max-Intervention zum Wochenabschluss (1).....	21
Erwartungen, Befürchtungen, Ziele	21
Ruhe-Atem-Meditation	23
Wochenrückblick – Woche 1	24
Woche 2	25
Mini-Max-Intervention zum Wochenabschluss (2).....	39
Modell der Anpassungsstörung.....	39
Stressoren	40
Was könnte glücklich machen?.....	43
Wochenrückblick – Woche 2	44
Woche 3	45
Mini-Max-Intervention zum Wochenabschluss (3).....	59
Bewertungsfreie Wahrnehmung.....	59
Wochenrückblick – Woche 3	60
Woche 4	61
Mini-Max-Intervention zum Wochenabschluss (4).....	75
Denkfallen	75
Positive Selbstverbalisation.....	77
Wochenrückblick – Woche 4	78
Woche 5	79
Mini-Max-Intervention zum Wochenabschluss (5).....	93
Emotionen	93
Imaginationsübung	94

Wochenrückblick – Woche 5.....	96
Woche 6	97
Mini-Max-Intervention zum Wochenabschluss (6).....	111
Strategien zur Emotionsregulation	111
Freizeitverhalten	112
Wochenrückblick – Woche 6.....	114
Woche 7	115
Mini-Max-Intervention zum Wochenabschluss (7).....	129
Problemlöseschema	129
Wochenrückblick – Woche 7.....	132
Woche 8	133
Mini-Max-Intervention zum Wochenabschluss (8).....	147
Gewohnheiten.....	147
Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion	149
Wochenrückblick – Woche 8.....	150
Woche 9	151
Mini-Max-Intervention zum Wochenabschluss (9).....	165
Persönliche Herausforderungen	165
Wochenrückblick – Woche 9.....	166
Woche 10	167
Wochenrückblick – Woche 10.....	181
Abschluss:	182
Zielerreichung	182
Brief	184
Literatur	185