

Vorwort	4
Willkommen im Kurs	5
Übersicht	6
Gruppenregeln	7
Stress? - Ihr persönlicher Kurz-Test	8
Was bedeutet Stress?	11
Stressbewältigung ist erlernbar!	12
Negative Beanspruchungsfolgen	13
Stress – was ist das?	15
Wissen zur erfolgreichen Stressbewältigung	16
Was sind Stresssignale?	18
Stresssignale	20
Meine Stresssignale	21
Wichtig: Achtsamkeit für Stresssignale	22
Bilanz meiner Stressoren	23
Ständig Appetit	24
Einiges zu den Stressursachen	25
Innere Antreiber – die Stressfallen in mir	26
Analyseleitfaden für konkrete Stresssituationen	28
Was ich tun kann, um meinen Stress aufrechtzuerhalten?	29
Überblick über Stressbewältigungstechniken	31
Ihr persönliches Stressbewältigungsprogramm	32
Die Stressbremse: einfach – schnell – wirkungsvoll	33
Weitere Kurzentspannungstechniken	34
Entspannung – was bewirkt sie?	35
Die Signalpunkt-Technik	36
Begleitende Möglichkeiten für Ihre Stressreduktion	37
Weitere Chancen für Sie	38
Eine Erlebnissituation	40
Negative Emotionen	41
Klageregeln	42
Genussregeln	44
Ausgleichende Freizeitaktivitäten	45
Meilensteine meines Lebens	47
Wer bin ich?	48
Identität sichert Stabilität	49
„Soziales Netz“	51
Soziale Geborgenheit gibt Rückhalt	52
Meine Kontaktwünsche	53
Soziale Beziehungen	54
Probleme lösen	55
Der Kreistest	57
Zukunftserwartungen auf dem Prüfstand	58
Meine Zukunft beginnt heute	59
Meine Ziele	60
Kriterien positiver Zielformulierung zur Stressbewältigung	61
Lösungs- und ressourcenorientierte Stressbewältigung	62
Eine Geschichte auf den Weg	63
„Der Brief aus meiner stressfreien Zukunft“	64