

INHALTSVERZEICHNIS

1. EINLEITUNG	6
2. STRESS UND STRESSBEWÄLTIGUNG	8
2.1 Stress – Ein Modewort?	10
2.2 Stressformen	11
2.3 Stresstypen	15
2.4 Ursachen von Stress	17
2.5 Stressreaktion	18
2.6 Stressbewältigung	20
2.7 Widerstandsfähigkeit	21
2.7.1 Innere Schutzfaktoren	21
2.7.2 Äussere Schutzfaktoren	22
2.7.3 Die acht Resilienzfaktoren	23
3. MENTALES TRAINING ZUR STRESSREDUKTION	24
3.1 Mentales Training – Alles nur Humbug?	24
3.2 Tsjakkaal & Co	25
3.3 Das psychologische Quadrat	27
3.3.1 Gedanken	28
3.3.2 Körper	28
3.3.3 Emotionen	29
3.3.4 Verhalten	29
3.4 Methoden zur Stressbewältigung	30
3.4.1 Kurzfristige Methoden	30
3.4.2 Langfristige Methoden	33
3.4.3 Atmung	34
4. ZUSAMMENFASSUNG	35
5. QUELLENVERZEICHNIS	37
5.1 Abbildungsverzeichnis	37
5.2 Literaturverzeichnis	37
6. ANHANG	38



Gesprächsführung und Fragekompetenz

- in der Beratung und im Coaching

von Erich Krieger

ISBN: 978-3-639-84224-1

info@akademikerverlag.de
www.akademikerverlag.de

Buy this book at
www.morebooks.de

More
Books!

