

# Ingrid Strobel

## Stressbewältigung und Burnoutprävention

Leseprobe

[Stressbewältigung und Burnoutprävention](#)

von [Ingrid Strobel](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<https://www.narayana-verlag.de/b24047>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Â Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)

<https://www.narayana-verlag.de>



# Sachverzeichnis

## A

AAS 21  
Abgrenzung 66–67  
Abgrenzungsprobleme 101  
Abwehr 109  
Abwehrkräfte 40  
Achtsamkeit 71–72  
Achtsamkeitsübung 136  
ACTH 33–34  
Adrenalin 32, 34, 41  
Alarmreaktion 21  
Alkohol 61, 97  
Alles-oder-nichts-Denken 90  
Alltag 44, 71, 77  
– Auftanken 118  
– Bewegung 148  
– Stressbewältigungsstrategien 131  
– Taktung 83  
– Überforderung 36  
– Veränderungen, kleine 64  
Alltagsstress 26  
Amygdala 32–34, 36–37, 48  
Anamnese 45, 51, 58, 85, 96–97, 109  
– themenorientierte 84, 86  
Anamnesefragebogen 85  
Anerkennung 15, 28, 51, 58, 60, 62, 65, 85, 87, 91, 106  
– Gier 28  
Ängste 28, 30, 54  
– diffuse 60, 90  
Annehmlichkeiten 19  
Anpassungssyndrom 21  
Anspannung 19, 23, 26, 39, 41, 44, 137  
– Notfallkoffer 122  
Anspruch 62, 87  
– hoher 15  
– perfektionistischer 86–87, 101  
Anti-Stress-Sätze 118  
Antreiber, innerer 15, 62, 64, 84, 86, 89, 95  
– verschweuchen 125  
Antrieb 108  
Antriebslosigkeit 101  
Antriebschwäche 20

Arbeit, Stressbewältigungsstrategien 131  
Arbeitsalltag, Anti-Stress-Mittel 119  
Arbeitsleben 71  
Arbeitsmaterialien 73, 112  
Arbeitsplatzwechsels 27  
Arbeitsstätte 27  
Arbeitsunfähigkeit 61  
Arbeitsverdichtung 17  
Ärgern, W-Fragen 132  
Atrophie, thymolymphatische 20  
Aufklärungskampagne 44  
Aufputzmittel 60  
Ausdauersport 72, 147  
Ausdauertraining, Trainingsplan 148

## B

Bedrohung 22–23, 26, 28, 37, 87, 106  
Bedürfnisbefriedigung 55, 62  
Bedürfnisse 51, 84, 93, 95  
– Verdrängung 60  
– Vernachlässigung 59  
Belastungsstörung, posttraumatische 48  
Belohnungssystem 77, 89, 101  
Beruf 58  
– Identifizierung 27  
Beschleunigung 18  
Beschwerden 42  
– körperliche 45  
Beständigkeit 27  
Bewältigungsstrategien 15, 21–22, 54, 70, 79, 88–89, 97, 102  
Bewegung 106  
– Alltag 148  
– Merkblatt 147  
Bewertung 22–23  
– negative 90  
– sekundäre 34  
– Stressor 22  
Bewusstseinsübung 152  
Bilanz, ziehen 94  
Blackberry 17  
Blutdruck, erhöhter 32, 34, 41  
Bluthochdruck 44–45  
Blutzuckerspiegel, erhöhter 33

Brainbooster 38  
Brustkrebs 46  
Burnout 15, 18, 58, 64, 68, 84–85, 108  
– Depression, Unterscheidungskriterien 57  
– Phasen 58, 106  
Burnoutfalle 93–94  
Burnoutprävention 69  
Burnoutsyndrom 38, 57–58, 61–62

## C

Cannon 21, 23  
Coping  
– bewertungsorientiertes 22–23  
– emotionsorientiertes 22–23  
– problemorientiertes 22  
Copingstrategien 22  
Corticotropin-releasing Hormone 33  
Cortisol 20–21, 32–34, 36–37, 40–42, 48–49  
Cortisolmangel 48  
Cortisolspiegel 40  
– niedriger 48  
Cortisolsupplementierung 48  
CRH 33–34, 41

## D

Dauerstress 36, 40  
Demenz 37  
Denken 50, 54, 64, 66  
Denkmuster 19  
– altes 92  
– negatives 91  
Denkprozess 18  
Depression 28, 37, 39–40, 42, 45, 57–58, 61, 64, 97, 102  
– Burnout, Unterscheidungskriterien 57  
Desinteresse 60  
Diabetes mellitus 40, 46  
Distanzierung, Rollentausch 91  
Druck, innerer 61  
Durchsetzungskraft 65  
Dynaxität 18

## E

Eheprobleme 54  
Eigenverantwortlichkeit 68  
Eigenverantwortung 94, 114  
Einsatz, verstärkter 59  
Einzelberatung 80, 82  
Einzelsetting 72, 82  
Ellis 90  
Endkatastrophisieren 91  
Endorphine 44  
Entfremdung 17, 29  
Entlastung 16, 96, 101  
– schnelle 122  
Entschleunigung 106–107  
Entspannung 19, 23, 39, 41, 44, 59, 72, 83, 89, 114  
– Stressbewältigungsstrategien 131  
Entspannungsübung 89, 107, 114  
– Reflexion 151  
– Traumreise 149  
Entspannungsverfahren 22, 67, 69, 72, 115, 137  
Entwicklung 18  
Entzündungserkrankungen 41  
Entzündungsreaktionen 49  
Epigenetik 46  
Erbgut 46  
Ereigniszeit 18  
Erektionsstörungen 42  
Erkrankungen 40, 44, 58, 84  
Ernährungsgewohnheiten 97  
Erregungsstörungen 42  
Erschöpfung 26, 32, 45, 61  
– körperliche 15  
Erschöpfungsgefühl 88  
Erschöpfungsstadium 21  
Existenzprobleme 54

## F

Fallbeispiel 51, 54, 56, 83, 85, 88  
Fehler 60–61, 64, 66  
Fehltag 28  
fight-or-flight 21, 23  
Flashbacks 48  
Flexibilität 27, 29  
Flucht 22–23, 32, 34, 41  
Flüchtigkeitsfehler 60  
Fortschritt 19  
Freudenberger 58  
Fruchtbarkeit 42  
Frustrationsgrenze, niedrige 91

## G

Gedächtnis 37  
Gedächtnisleistung 38  
Gedanken 16, 50  
– irrationale 90, 102, 107  
– negative 16, 30, 53, 90  
– hinterfragen 91

– stressverschärfende 16, 54  
Gedankenkarussell 97  
– anhalten 125  
Gedankenmuster, negatives 97  
Gefühllosigkeit 61  
Gehirn 18–20, 26, 36–37, 39, 50, 90, 123–124  
– Belohnungszentrum 59  
– Dopingmittel 38, 61  
– Krafttier 121  
– Muster 95, 120  
– Stressantwort 30  
Gehirnboosting 38  
Gehmeditation 137  
Generalisierung 53  
Genetik 49  
Genhygiene 47  
Genom 46–47  
Gereiztheit 42  
Geringeschätzigkeit 60  
Geschwüre, peptische 20  
Gewalttätigkeit 62  
Glaubenssätze 51–54, 63–65, 85–86, 107  
– hinterfragen 107  
– Mind-Map 147  
– stressinduzierende 69, 84  
– stressverschärfende 53  
Glutamat 33  
Grenzen 55, 62, 71, 131  
– setzen 65, 89  
Gute-Laune-Päckchen 118

## H

Handlungsfähigkeit 56  
Handlungsspielraum 70, 123  
Handlungsunfähigkeit 20, 22, 44, 61, 83  
Härte 28  
Hausarzt 45  
Herz-Kreislauf-Erkrankungen 41, 46  
Herzrasen 123  
Hippocampus 37, 48  
Hirnareale 30  
Hirnschrittmacher 38  
Hoffnungslosigkeit 61  
Hormon 20, 33  
– adrenocorticotropes 33  
Hungerwinter, niederländischer 46  
Hyperaktivität 20  
Hypophyse 33  
Hypothalamus 34  
Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse 32, 36

## I

Idealismus 62  
Identitätsstörung 61  
Immunabwehr, reduzierte 21

Immunität, verminderte 20  
Immunsystem 34, 36, 40  
Impulsvortrag 68  
Industrialisierung 19  
Intervention, paradoxe 123

## K

Kalkül, hedonistisches 91  
Kampf 22–23  
Katastrophendenken 90  
Kindheit, Missbrauch 49  
Kindheitserinnerungen 16  
Kognition 69, 71  
– Stressbewältigungsstrategien 131  
Kohärenz 55  
Kohärenzgefühl 64, 71  
Komfortzone 66, 94  
Konfrontationstraining 106  
Konsumgüter 18  
Kontrollierbarkeit 18  
Konzentrationsmangel 36  
Konzentrationsprobleme 61  
Kopfschmerzen 60  
Krafttier 120  
Krankheit 20, 30  
Krankschreibung 69  
Kreativität 14  
Kritik 64  
Kündigung, innere 62  
Kurzschlaf 114  
Kurzschlusshandlung 102  
Kurzschlussreaktion 32  
Kurzeitgedächtnis 37

## L

Langsamkeit 56, 83, 106  
Langzeitgedächtnis 48  
Lazarus 21–23  
Lebensereignisse 49  
Lebenserwartung 93, 152  
Lebenskrise 57–58  
Lebensrhythmus 18–19, 92, 95  
– Fragebogen 146  
Lebenssituationen 77  
Lebensskript 50, 63  
Lebensumfeld 49  
Lebenszeit  
– getaktete 17  
– verbleibende 152  
Leere, innere 61  
Leidensdruck 28, 42  
Leistung 19, 26, 60  
– nachlassende 61  
Leistungsabfall 60  
Leistungsanspruch 19, 28–29, 87  
Leistungsgedanken 55, 83–84  
Leistungsgesellschaft 28  
Leistungskraft 28  
Leistungsoptimierung 27

- Leistungsstarke 28  
Leistungsverhalten 85  
Leistungszwang 83  
Locus coeruleus 32–34  
Lösungsstrategie 84  
Lustlosigkeit 41
- M**
- Macht 62  
Magengeschwür 20  
Medikament, leistungssteigerndes 38  
Methylgruppe 47  
Misstrauen 28, 109  
Mitbehandlung, ärztliche 45  
Mittagspause 114  
Motivation 56, 77, 89, 108  
Müdigkeit 20, 60  
Multitasking 18, 58  
Müßiggang 19, 28, 83, 94  
Muskelrelaxation, progressive 137  
Muskelschmerzen 41  
Muster 15, 18–20, 22, 50, 52  
– altes 90, 92
- N**
- Natur 18, 28  
Nebennieren, vergrößerte 20  
Nebennierenhypertrophie 20  
Nebennierenmark 32, 34  
Nebennierenrinde 32–34  
Neokortex 34  
Nervensystem, autonomes 32  
Nervosität 42  
Netz, soziales 55, 130  
Netzwerk, soziales 47, 72  
Neubewertung 22–23  
Neuro Enhancement 38–39  
Neurotransmitter 32  
Noradrenalin 32–34, 41  
Notfallkoffer 122
- O**
- Ohnmacht 56  
Ohnmachtsgefühl 71  
– loswerden 126  
Orgasmusschwierigkeiten 42  
Osteoporose 40  
Östrogen 41  
Ovarialhormon 20  
Oxytocin 41
- P**
- PakEs 69–71, 76, 80, 108  
– Einzelsetting 72  
– Seminar 79  
– Arbeitsmaterialien 112  
Panikattacken 42, 61, 96, 102, 107,  
123  
– Notfallkoffer 122
- Pausenübung 114  
Perfektionismus 92  
– Gegenstrategie 125  
Perfektionist 109  
Persönlichkeit 50, 69–70, 101  
– Stressbewältigungsstrategien 131  
Persönlichkeitsanteile 102  
Persönlichkeitsveränderung 28  
Perspektivenwechsel 152  
Positionswechsel 124  
Powernapping 114  
Prägung 46  
Prioritätenliste 88  
Produktions- und Konsumkulturen 18
- R**
- Rastlosigkeit 17  
Rational Emotive Therapie 90  
Ratlosigkeit 60  
Ratschläge 82  
Realität 16, 53–54, 56, 62  
– verzerrte 61  
Realitätstestung 91–92  
Reflektion 107  
Regelmäßigkeit 18  
Relativierung, temporale 91  
Reserven 21  
Resilienz 55, 70, 92  
Resilienzbildung 90  
Resilienzfestigung 71  
Ressourcen 15, 22–23, 44, 54–55,  
62, 65, 70, 87–88  
– aktivieren 119  
– Fokussierung 91–92  
– mobilisieren 73, 79  
– neue 102  
– nutzen 120  
Ressourcenbildung 70  
Rhythmus 17, 19, 29, 56, 93  
– Natur 18  
Rollenspiel 83, 101  
Rückenschmerzen 28, 41  
Rückfälle 77, 108  
Rückschläge 15, 94–95, 102, 108  
Rückzug 60
- S**
- Schicksal 94  
Schilddrüsenunterfunktion 44  
Schlafmangel 30, 42  
Schlafmittel 60  
Schnelligkeit 17, 26–29, 83  
Schwäche 54–55, 61, 65–66, 68, 102  
Schweinehund, innerer 89  
Schweißausbruch 123  
Selbstbewertung, negative 91  
Selbstbewusstsein 64  
Selbstbewusstseinstraining 71, 89, 95
- Selbstverantwortung 70  
Selbstwert 62, 64, 108  
– bedrohter 28  
– instabiler 87  
– schwacher 15  
Selbstwertbedrohung 16, 28, 65, 85  
Selbstwertgefühl 61, 64–66, 92  
Selye 20–21, 23  
Seminartag, Ablaufplan 113  
Seminarteilnehmer 113  
Seminarvorbereitung 112  
Serotonin 41  
Sexualhormone 41  
Sexualität 41  
Sicherheit 18, 27  
Sinneskanäle 31  
Sinnhaftigkeit 27, 29, 55  
Sinnkrise 61  
Sinnorientierung 91  
Skepsis 109  
Skript 51–52, 64  
Skriptüberzeugung 50  
Soziales 69, 72  
– Stressbewältigungsstrategien 131  
Sozialkreis 130  
Sport 22, 44  
– Merkblatt 147  
Sportarten 147  
Sportprogramm 38, 67  
Stabilität 29  
Stärke 55, 60, 65, 68, 120  
– Krafttier 121  
Stopptechnik 125  
Strategien 16, 73, 79  
Stress 21, 53  
– anhaltender 21  
– chronifizierter 28–29  
– chronischer 36–37, 40–41  
– Schwangerschaft 48  
– dauerhafter 39  
– negativer 44  
– positiver 44  
– pränataler 47  
– Schwangere 48  
Stressalarm 30  
Stressantwort 30–31  
– körperliche 26  
Stressauslöser 44, 87  
Stressbelastung 14, 42, 73, 97, 106  
– chronische, Beschwerden 42  
– Fragebogen 139  
Stressbewältigung 21, 26, 68, 70  
– eigenverantwortliche 80  
– Eigenverantwortung 114  
Stressbewältigungserfahrungen 87  
Stressbewältigungskärtchen 76, 88,  
130  
Stressbewältigungskonflikt 21–22, 26

- Stressbewältigungsprogramm 69  
Stressbewältigungsstrategien 21–22,  
73, 76, 79–80, 88, 90, 94, 101, 131  
– Umsetzung 77  
Stressblindheit 26  
Stressdisposition 23, 47–49, 56  
Stressempfinden 19  
Stressforschung 19, 21, 23  
Stressgedanken 28  
– entschärfen 118  
Stressgefühl 64  
Stressgegenregulation 23, 33  
Stresshormone 21, 32, 42, 44, 49  
– abbauen 72, 89  
– Bewegung 147  
Stresskrankheit 41  
Stressmanagement 69  
Stressmanagementkonzept 68  
Stressmanagementprogramm 67  
Stressmodell, transaktionales 21  
Stressor 21–23, 26, 30, 44, 73, 79,  
87–88  
– Bewertung 22  
– ermitteln 73, 79, 86  
– externaler 30, 33  
– internaler 30  
– psychischer 30  
– spezifischer 113  
– Suche 70  
Stressorenranking 87  
Stressphänomen 23  
Stressprävention 26, 66  
– Unternehmen 67  
Stresspräventionsprogramm 67  
Stresspräventionsseminar,  
Zeitrahmen 113  
Stressproblematik 68  
Stressreaktion 21–23, 33, 36  
– Auslöser 22  
– erste 33  
– gesunde 44  
– körperliche 21, 30  
– latente 26  
– zweite 34  
– anhaltende 36  
Stressresilienz 47, 49  
– niedrige 48  
Stressresistenz 14  
Stresssimulanten 26, 28  
Stresssituation, Positionswechsel 124  
Stresstagebuch 71  
Stressverarbeitung 19, 48  
Stresswahrnehmung 69, 82  
Stresswiderstand 48  
Substanz, psychoaktive 38  
Suizidalität 28  
Suizidgedanken 61  
Sympathikus-Nebennierenmark-  
Achse 32, 34  
System, limbisches 32, 41
- T**  
Tabletten 61  
Tagesrückblick 107  
– positiver 119–120  
Taktung 17–18  
Tatkraft 28  
Team, inneres 107, 128  
Teilnehmerinterview 113  
Telomere 42  
Terminkalender 77, 94, 101  
Thalamus 32, 34  
Thymusdrüse 20  
Traumreise 149
- U**  
Überforderung 61  
Übergewicht 40  
Überlastung 67, 102, 109  
Überleben 18, 23  
Überlebensmechanismus 26  
Überlebensstrategie 28  
Überstunden 60  
Übertreibung 90  
Übung  
– Lebenszeit, verbleibende 152  
– Perspektivenwechsel 152  
– Reflexion 151  
– Tagesrückblick, positiver 119  
– Traumreise 149  
– Wertschätzung 153  
Ungeduld 28, 60  
Unruhe, innere 88  
Unsicherheit 42, 109  
Urlaubsbilder 119  
Ursachenforschung 86  
Urzeitmensch 23
- V**  
Vasopressin 33  
Verallgemeinerung 90  
Veränderungsprozess 19, 67  
Verantwortung 56, 63, 65  
Verantwortungsgefühl 101  
Verdrängung 85  
Vereinsamung 42  
Verhalten 23, 60, 87  
– selbstschädigendes 94  
Verhaltensmuster 51  
– einüben 77  
– neue 77, 92  
– stressinduzierende 87  
– stressreduzierende 70
- Verleugnung 60  
Versagensängste 54, 87, 89  
Versager 15  
Verständigungsfragen 97  
Verständnisfragen 114  
Vorzeigeunternehmen 68
- W**  
W-Fragen 132  
Wachstumsbeschleunigung 27  
Wahrnehmung 22, 28, 30, 52–53,  
62–63, 83, 86, 93  
– ändern 91  
– eingeengte 90  
– verändern 119, 152  
Wahrnehmungsmeditation 136  
Wahrnehmungspositionen 113  
Wahrnehmungstunnel 42  
Wahrnehmungsübung 136  
Wahrnehmungsveränderung 57, 61  
Weinkampf 42, 62  
Werte, Umdeutung 60  
Werteverschiebung 28  
Wertschätzung 71  
– Übung 153  
Wertung 53  
Wertvorstellungen 27, 55, 65, 84  
Wettbewerb 38–39  
Widerstand 52, 73, 77, 79–80, 89,  
95, 97, 101, 109  
– benennen 89  
Widerstandskraft 14, 48  
Widerstandsstadium 21, 26  
Wohlstand 28  
Work-Live-Balance 19
- Z**  
Zeit 17–18, 54, 56, 60, 67  
– freie 18  
– Gehirn 77  
– gemeinsame 84  
– Kontakte, soziale 72  
– verschwenden 72  
Zeitdruck 87–89  
Zeitknappheit 18  
Zeitmanagement 59  
Zeitnot 28  
Ziele definieren 92  
Zielformulierung 77  
Zielsetzungen 80  
Zivilisationskrankheiten 18  
Zugehörigkeit 27  
Zusammenbruch 15, 39, 61  
Zynismus 42, 60, 109



Ingrid Strobel

[Stressbewältigung und Burnoutprävention](#)

Einzelberatung und Leitfaden für Seminare

168 Seiten, paperback  
erschienen 2018



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und  
gesunder Lebensweise [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)