

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

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



Inhalt

Widmung	5
Danksagung	6
Vorwort	7
Aufbau des Buches	8

Teil 1 Grundlagen und Theorien

1	Einleitung: Warum Stressbewältigung mein Spezialgebiet ist	14
1.1	Ich galoppierte ungebremst ins Burnout	15
1.2	Rückschläge inklusive	15
2	Stress im Wandel der Zeit	17
2.1	Stressboléro oder wie der Mensch seine natürliche Taktung verlor	17
2.2	Früher gab die Natur den Takt vor	18
2.3	Historisches zur Stressforschung	19
2.3.1	Selyes Entdeckung	20
2.3.2	AAS: Die drei Phasen der Stressreaktion	21
2.3.3	Flucht oder Kampf	21
2.3.4	Stressbewältigungskonflikt	21
2.3.5	Es kommt auf unsere Bewertung an	22
2.3.6	Copingstrategien (Bewältigungsstrategien)	22
2.4	Entartung des Stresses	23
2.4.1	Die Stressoren der Urzeitmenschen	23
2.4.2	Alltagsstress und Stressblindheit	26
2.5	Was bedeutet Stress heute?	26
2.5.1	Was man an alten Grabinschriften ablesen kann	26
2.5.2	Flexibilität statt Beständigkeit	27
2.5.3	Ich leiste, also bin ich	28
2.5.4	Stresssimulanten	28
2.5.5	Krankmacher: chronischer Stress	28
3	Das Theater mit der Stressreaktion	30
3.1	Stressalarm	30
3.1.1	Die Stressoren (Statisten)	30
3.1.2	Und nun zu den Protagonisten	31
3.1.3	Neurotransmitter	32
3.1.4	Das Schauspiel	33
3.2	Wie Stress unser Gehirn formt	36
3.2.1	Dauerstress führt zu Vergesslichkeit	36
3.2.2	Ständiger Cortisolbeschuss legt den Hippocampus lahm	37
3.3	Neuro Enhancement – Tuning fürs Gehirn	37
3.3.1	Pillen zur Leistungssteigerung	38
4	Chronischer Stress und seine Auswirkungen auf die Gesundheit	40
4.1	Stress kann krank machen	40
4.1.1	Rückenschmerzen, Muskelschmerzen	41
4.1.2	Herz-Kreislauf-Erkrankungen	41
4.1.3	Die Sexualität liegt brach	41
4.1.4	Chronischer Stress macht alt	42
4.1.5	Schlafmangel	42
4.1.6	Psychische Stressauswirkungen	42
4.1.7	Bodycheck	42
4.2	Stress muss nicht krank machen	44
4.2.1	Positiver Stress	44
4.3	Die Rolle des Hausarztes	44
5	Epigenetik und Stressdisposition	46
5.1	Der holländische Hungerwinter	46
5.1.1	Die Erkenntnisse von Tessa Roseboom	46
5.1.2	Einzelne Gene werden an- und ausgeschaltet	47
5.1.3	Stressresilienz	47
5.2	Posttraumatische Belastungsstörung und Stressdisposition	48
5.2.1	Chronischer Stress während der Schwangerschaft	48

- 5.3 Weitere Einflüsse auf die individuelle Stressdisposition 48
 - 5.3.1 Missbrauch in der Kindheit 49
 - 5.3.2 Lebensumfeld 49
- 6 Wir sind, was wir denken 50**
 - 6.1 Skriptüberzeugungen 50
 - 6.2 Glaubenssätze 51
 - 6.2.1 Es ist nicht leicht, Glaubenssätze zu ändern 52
 - 6.2.2 Wie sieht es mit Ihren eigenen Glaubenssätzen aus? 52
 - 6.3 Bewertung und selektive Wahrnehmung 52
 - 6.3.1 Nicht generalisieren 52
 - 6.3.2 Glaubenssatz und Wertung hinterfragen 53
 - 6.4 Stressverschärfende Glaubenssätze 53
 - 6.5 Resilienz, Kohärenz und das Wörtchen „muss“ 54
 - 6.5.1 Was zeichnet resiliente Menschen aus? 55
 - 6.5.2 Kohärenz 55
 - 6.5.3 Wie oft sagen Sie, „ich muss“? 56
 - 6.5.4 „Ich muss“ durch „ich will“ ersetzen 56
- 7 Das Burnoutsyndrom 57**
 - 7.1 Burnout oder Depression? 57
 - 7.2 Die 12 Burnoutphasen nach Freudenberger 58
 - 7.2.1 5 nach 11 Uhr: der Zwang, sich zu beweisen 58
 - 7.2.2 10 nach 11 Uhr: verstärkter Einsatz 59
 - 7.2.3 15 nach 11 Uhr: subtile Vernachlässigung eigener Bedürfnisse 59
 - 7.2.4 20 nach 11 Uhr: Verdrängung von Konflikten und Bedürfnissen 60
 - 7.2.5 25 nach 11 Uhr: Umdeutung von Werten 60
 - 7.2.6 30 Minuten vor 12 Uhr: verstärkte Verleugnung aufgetretener Probleme 60
 - 7.2.7 25 Minuten vor 12 Uhr: Rückzug 60
 - 7.2.8 20 vor 12 Uhr: beobachtbare Verhaltensveränderungen 61
 - 7.2.9 15 vor 12 Uhr: Verlust des Gefühls für die eigene Persönlichkeit 61
 - 7.2.10 10 vor 12 Uhr: innere Leere 61
 - 7.2.11 5 vor 12 Uhr: Depression 61
 - 7.2.12 12 Uhr: der Zusammenbruch 61
 - 7.3 Die inneren Antreiber 62
 - 7.3.1 Warum der Esel ein Burnout erleidet 62
 - 7.3.2 Wir nehmen unsere Antreiber oft nicht wahr 62
 - 7.3.3 Einer meiner Antreiber hieß „Anerkennung“ 62
 - 7.3.4 Wir haben meist nicht nur einen Antreiber 64
 - 7.4 Die Rolle des Selbstwertes 64
 - 7.4.1 Schwaches Selbstbewusstsein und negative Glaubenssätze hängen zusammen 64
 - 7.4.2 Selbstbewusste Menschen gehen mit Stress konstruktiv und offensiv um 65
- 8 Möglichkeiten und Grenzen der Stressprävention 66**
 - 8.1 Stressprävention als persönliche Aufgabe 66
 - 8.1.1 Sich rechtzeitig abgrenzen und Stopp sagen 67
 - 8.2 Stressprävention als Unternehmensaufgabe 67
 - 8.2.1 Führungskräfte machen gern einen Bogen um das Thema „Burnout“ 67
 - 8.2.2 Stressprävention im Unternehmen implementieren 68
- 9 PakEs, das Fünf-Ebenen-Gesamtkonzept 69**
 - 9.1 Es braucht ein ganzheitliches Konzept 69
 - 9.1.1 Der Klient arbeitet eigenverantwortlich 70
 - 9.2 Bereich P: Persönlichkeit 70
 - 9.3 Bereich A: Arbeit und Alltag 71
 - 9.4 Bereich K: Kognition 71
 - 9.5 Bereich E: Entspannung 71
 - 9.6 Bereich S: Soziales 72
 - 9.7 PakEs im Einzelsetting 72
 - 9.7.1 Fertigen Sie folgende Arbeitsmaterialien an 73
 - 9.7.2 Schritt 1: Stressfragebogen (kein Muss) 73
 - 9.7.3 Schritt 2: Stressoren ermitteln 73
 - 9.7.4 Schritt 3: Ressourcen mobilisieren 73
 - 9.7.5 Schritt 4: Stressbewältigungsstrategien sammeln und zuordnen 76

- 9.7.6 Schritt 5: Zielformulierung und Zeitplanung 77
- 9.7.7 Schritt 6: Widerstand zwecklos 77
- 9.7.8 Schritt 7: Belohnung 77
- 9.7.9 Den Klienten motivierend begleiten 77
- 9.8 PakEs für Seminare und Workshops 79**
- 9.8.1 Vorbereitung 79
- 9.8.2 Stressoren ermitteln 79
- 9.8.3 Ressourcen mobilisieren 79
- 9.8.4 Stressbewältigungsstrategien sammeln und zuordnen 79
- 9.8.5 Weitere Stressbewältigungsstrategien zuordnen 80
- 9.8.6 Widerstand zwecklos 80
- 9.8.7 Zielsetzungen 80

Teil 2 Praxis der Stressbewältigung

- 10 Leitfaden für Einzelsettings 82**
- 10.1 Arbeitsplan für eine zielführende Einzelberatung 82**
- 10.1.1 Keine Ratschläge geben oder fertige Lösungen präsentieren 82
- 10.1.2 Die Wahrnehmung des Klienten aufgreifen 83
- 10.1.3 Beispiel zu unterschiedlichen Kommunikationsebenen 83
- 10.2 Themenorientierte Anamnese 84**
- 10.2.1 Körperliche oder psychische Erkrankungen 84
- 10.2.2 Stressinduzierende Glaubenssätze in der Stammfamilie 84
- 10.2.3 Eigener Leistungsgedanke 84
- 10.2.4 Verdrängtes nicht unnötig aufwühlen 85
- 10.3 Stressoren und Ressourcen ermitteln 86**
- 10.3.1 Die dritte Sitzung mit Herrn A. 86
- 10.3.2 Manchmal werden die tatsächlichen Stressoren verleugnet 87
- 10.3.3 Die Stressauslöser von Herrn A. 87
- 10.4 Raus aus der Stressfalle! 88**
- 10.5 Der individuelle Anti-Stress-Weg 88**
- 10.5.1 Die Bewältigungsstrategien von Herrn A. 88
- 10.5.2 Die Widerstände von Herrn A. 89

- 10.6 Sich beim Denken zuhören 90**
- 10.6.1 Irrationale Gedanken 90
- 10.6.2 Wie Sie irrationale Gedanken entlarven und demontieren können 91
- 10.6.3 Praxis 92
- 10.7 Ziele definieren 92**
- 10.7.1 Wie will ich die verbleibende Lebenszeit nutzen? 93
- 10.7.2 Ziele konkretisieren und schriftlich festhalten 93
- 10.7.3 Zeitliche Puffer 94
- 10.8 Bilanz ziehen 94**
- 10.8.1 Die Heilung liegt in der Eigenverantwortung! 94
- 10.8.2 Herr A. spricht mit seinem Chef 95
- 10.8.3 Prozess begleiten 95

11 Fallbeispiele aus der Praxis 96

- 11.1 Frau K.: Burnout und mögliche Depression 96**
- 11.1.1 Ungehindert erzählen lassen 96
- 11.1.2 Nächste Sitzung 97
- 11.1.3 Umgang mit Widerständen 101
- 11.1.4 Dritte Sitzung 101
- 11.1.5 Weiterer Verlauf 102
- 11.2 Herr G.: hohe Stressbelastung und Panikattacken 102**
- 11.2.1 Panik und Kurzschlusshandlung 102
- 11.2.2 Entschleunigung und Konfrontation mit der Angst auf einer Berghütte 106
- 11.2.3 Drei-Tages-Plan 107
- 11.2.4 Aufarbeitung 107
- 11.2.5 PakEs 108
- 11.3 Herr H.: deutliche Burnoutzeichen 108**
- 11.3.1 Skepsis und Abwehr 109
- 11.3.2 Unvollständige Anamnese, da der Klient verschlossen bleibt 109

12 Leitfaden für Seminare 112

- 12.1 Seminarvorbereitung 112**
- 12.1.1 Ausstattung, Arbeitsmaterialien 112
- 12.1.2 Überlegungen zu den Seminarteilnehmern 113
- 12.1.3 Zeitrahmen 113

Inhalt

- 12.2 **Ablaufplan für einen Seminartag** 113
- 12.2.1 9:30–10:00 Uhr: Vorstellung 113
- 12.2.2 10:00–10:30 Uhr:
Teilnehmerinterview 113
- 12.2.3 10:30–13:00 Uhr: Was Stress wirklich ist
114
- 12.2.4 13:00–14:00 Uhr: Mittagspause 114
- 12.2.5 14:00–16:00 Uhr: Arbeit mit PakEs 114
- 12.2.6 16:00–16:30 Uhr: Ausbeute 115

Teil 3 Schnelle Anti-Stress-Helfer im Alltag

13 **Anti-Stress-Anker** 118

- 13.1 **Gute-Laune-Päckchen** 118
- 13.2 **Anti-Stress-Sätze** 118
- 13.3 **Bilder vom letzten Urlaub** 119
- 13.4 **Positiver Tagesrückblick** 119
- 13.5 **Krafttier** 120

14 **Notfallplan** 122

- 14.1 **Notfallkoffer** 122
- 14.1.1 Bei Panikattacken 122
- 14.1.2 Bei Herzrhythmusstörungen und Herzrasen
ohne Befund 123
- 14.1.3 Bei Schweißausbrüchen oder Zittern ohne
Befund 123
- 14.2 **Ich will jetzt sofort eine Panikattacke!**
123
- 14.3 **Den Stress an Ernestine abgeben** 124
- 14.4 **Wo lohnt es sich nun wirklich, perfekt zu
sein?** 124
- 14.5 **Die Geschichte vom bissigen
Neckman** 125
- 14.6 **Stopptechnik** 125
- 14.7 **„Ja, ich will!“** 126

Teil 4 Materialien und Übungen

15 **Für die Therapie/Beratung** 128

- 15.1 **Gespräche mit dem inneren Team** 128
- 15.2 **Sozialkreise** 129
- 15.3 **Stressbewältigungskärtchen** 130

- 15.4 **W-Fragen gegen den alltäglichen
Ärger** 131

- 15.5 **Anamnesefragebogen** 133

16 **Übungen und Vorlagen für den Klienten** 136

- 16.1 **Achtsamkeitsübungen** 136
- 16.2 **Progressive Muskelentspannung nach
Jacobson** 137
- 16.2.1 **So gehen Sie vor** 137
- 16.3 **Fragebogen zur Stressbelastung** 139
- 16.4 **Fragebogen zum Lebensrhythmus** 146
- 16.5 **Meine Glaubenssätze** 147
- 16.6 **Merkblatt: Bewegung gegen Stress** 147
- 16.6.1 **Bitte beachten** 148

17 **Übungen für Seminare** 149

- 17.1 **Entspannungsübung: Traumreise** 149
- 17.1.1 **Ihr Sprechtext** 149
- 17.2 **Entspannungsübung: Reflexion** 151
- 17.2.1 **Ihr Sprechtext** 151
- 17.3 **Perspektivenwechsel** 152
- 17.3.1 **Kurze Einführung** 152
- 17.3.2 **Vorbereitung** 152
- 17.4 **Wie viele Sommer habe ich noch?** 152
- 17.4.1 **Anleitung** 152
- 17.5 **Ich finde dich toll!** 153

Teil 5 Anhang

18 **Service** 156

- 18.1 **Arbeitsmaterial und
Präsentationsvorlage** 156
- 18.2 **Adressen für Beratung, Hilfestellungen
und Notfälle** 156
- 18.3 **Zahlen und Fakten im Internet** 156

19 **Literaturverzeichnis** 157 **Sachverzeichnis** 161



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