



Ariane Orosz

Stress ganzheitlich verstehen und managen

Trainingsmanual für Gruppen –
mit neurobiologischen Grundlagen
und integrativen Ansätzen

Stress ganzheitlich verstehen und managen

Stress ganzheitlich verstehen und managen

Ariane Orosz

Programmbereich Psychiatrie

Ariane Orosz

Stress ganzheitlich verstehen und managen

Trainingsmanual für Gruppen – mit neurobiologischen
Grundlagen und integrativen Ansätzen

ibp
institut

 **hogrefe**

Dr. sc. ETH Ariane Orosz

Zentrum für stressbedingte Erkrankungen

Sanatorium Kilchberg AG

Alte Landstrasse 70

8802 Kilchberg

Schweiz

E-Mail: ariane.orosz@sanatorium-kilchberg.ch

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat gemeinsam mit den Autoren bzw. den Herausgebern große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskripterstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.dnb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Hogrefe AG

Lektorat Medizin/Psychiatrie

Länggass-Strasse 76

3012 Bern

Schweiz

Tel. +41 31 300 45 00

info@hogrefe.ch

www.hogrefe.ch

Lektorat: Susanne Ristea

Bearbeitung: Christine Bier, Nußloch

Herstellung: René Tschirren

Umschlagabbildung: iStock/fizkes

Umschlag: Claude Borer, Riehen

Satz: Claudia Wild, Konstanz

Druck und buchbinderische Verarbeitung: AZ Druck und Datentechnik GmbH, Kempten

Printed in Germany

1. Auflage 2019

© 2019 Hogrefe Verlag, Bern

(E-Book-ISBN_PDF 978-3-456-95908-5)

(E-Book-ISBN_EPUB 978-3-456-75908-1)

ISBN 978-3-456-85908-8

<http://doi.org/10.1024/85908-000>

Nutzungsbedingungen

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audio-dateien.

Anmerkung

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

Inhalt

| | |
|--|-----------|
| Geleitwort | 9 |
| <hr/> | |
| 1 Einleitung | 11 |
| 1.1 Überblick, Aufbau und Praktisches | 11 |
| 1.1.1 Standortbestimmung | 13 |
| 1.2 Das IBP Persönlichkeitsmodell | 15 |
| 1.2.1 Kernselbst | 16 |
| 1.2.2 Herkunftsszenario | 16 |
| 1.2.3 Schutzstil/Charakterstil | 16 |
| 1.2.4 Agency | 18 |
| 1.3 Wissenschaftliche Grundlagen | 18 |
| 1.3.1 Was ist Stress? | 19 |
| 1.3.2 Grundlagen von Reaktionsweisen und Verhalten | 20 |
| 1.3.3 Hypothese zum Körpergedächtnis | 22 |
| <hr/> | |
| 2 Von Reizen und Stressoren | 23 |
| 2.1 Modulziele | 23 |
| 2.2 Hintergrund | 23 |
| 2.2.1 Der Organismus als dynamisches Reizverarbeitungssystem: die Homöostase | 23 |
| 2.2.2 Das Erleben der Homöostase: das autonome Nervensystem und die Herzratenvariabilität | 24 |
| 2.2.3 Das Verlassen der Homöostase – die Stressantwort | 25 |
| 2.2.4 Deaktivierung gehört zu einer vollständigen Stressreaktion | 27 |
| 2.2.5 Reiz oder Stressor | 28 |
| 2.2.6 Kognitive Modulation der Reiz-/Stressverarbeitung | 29 |
| 2.2.7 Selbsterfahrung der Stressreaktion und der kognitiven Modulation durch Biofeedback | 31 |
| 2.3 Praktische Durchführung | 31 |
| 2.3.1 Stressmodell | 32 |
| 2.3.2 Aktivierungs-/Deaktivierungsmodell | 33 |
| 2.3.3 Social Readjustment Rating Scale | 35 |

| | | |
|----------|---|-----------|
| 2.3.4 | Kognitive Modulation | 35 |
| 2.3.5 | Überleitung in die Selbsterfahrung: das autonome Nervensystem und die HRV | 37 |
| 2.3.6 | HRV-Biofeedback | 40 |
| 2.4 | Anwendungen im Einzelsetting | 41 |
| <hr/> | | |
| 3 | Ein ganzheitliches Phänomen – die Erlebensdimensionen der Stressreaktion | 43 |
| 3.1 | Modulziele | 43 |
| 3.2 | Hintergrund | 43 |
| 3.2.1 | Erlebensdimensionen und Symptome der Stressreaktion | 43 |
| 3.2.2 | Stresssymptome im Aktivierungs-/Deaktivierungsmodell | 45 |
| 3.2.3 | Das Integrationsmodell KEK | 48 |
| 3.2.4 | Ein Schritt aus dem Stresskreislauf: der KEK-Symptomcheck | 50 |
| 3.2.5 | Self-Release-Techniken (SRT) | 51 |
| 3.3 | Praktische Durchführung | 51 |
| 3.3.1 | Identifikation der eigenen Stresssymptome innerhalb der KEK-Dimensionen | 52 |
| 3.3.2 | Wechselwirkung zwischen den KEK-Dimensionen: Stresskreislauf | 53 |
| 3.3.3 | Kreislaufunterbruch: Einstieg über die verschiedenen Erlebensdimensionen | 54 |
| 3.3.4 | „Self-Release-Techniken“ (SRT) | 56 |
| 3.3.5 | Ergänzung oder Alternative zu den SRT: die „Bällchen-Übung“ | 58 |
| 3.4 | Anwendung im Einzelsetting | 60 |
| <hr/> | | |
| 4 | Stressverstärkende Glaubenssätze | 61 |
| 4.1 | Modulziele | 61 |
| 4.2 | Hintergrund | 61 |
| 4.2.1 | Typische Stressverstärker und deren Funktion | 63 |
| 4.2.2 | Herkunft der Stressverstärker nach IBP | 64 |
| 4.2.3 | Grundlegende neurobiologische Mechanismen im Zusammenhang mit Stressverstärkern | 68 |
| 4.2.4 | Umgang mit stressverstärkenden Glaubenssätzen | 69 |
| 4.2.5 | Verankern des Gegen-Satzes | 72 |
| 4.3 | Praktische Durchführung | 74 |
| 4.3.1 | Was sind stressverstärkende Glaubenssätze, wann und wo wirken sie? | 85 |
| 4.3.2 | Den eigenen Stressverstärkern auf die Spur kommen: Identifizieren | 86 |
| 4.3.3 | Schutzfunktion der stressverstärkenden Glaubenssätze herauschälen: Anerkennen | 88 |
| 4.3.4 | Hilfreiche Gegen-Sätze ausformulieren: Aktualisieren | 89 |
| 4.3.5 | Den Gegen-Satz verankern | 90 |
| 4.4 | Anwendung im Einzelsetting | 91 |

| | | |
|----------|--|-----|
| 5 | Neurobiologie des Stresses | 95 |
| 5.1 | Modulziele | 95 |
| 5.2 | Hintergrund | 95 |
| 5.3 | Praktische Durchführung | 95 |
| 5.3.1 | Was ist Stress? | 96 |
| 5.3.2 | Die neuronale Ebene der Stressreaktion | 100 |
| 5.3.3 | Die physiologische Stressreaktion: zwei Wege | 104 |
| 5.3.4 | Akuter und chronischer Stress | 107 |
| 5.3.5 | Neurobiologie der Stressbewältigung | 109 |
| | | |
| 6 | Resilienz und Ressourcen | 111 |
| 6.1 | Modulziele | 111 |
| 6.2 | Hintergrund | 111 |
| 6.2.1 | Der Begriff der Resilienz | 111 |
| 6.2.2 | Resilienzfaktoren | 112 |
| 6.2.3 | Resilienz anhand der Grundlagen von IBP | 114 |
| 6.2.4 | Neurobiologische Korrelate der Resilienz | 116 |
| 6.2.5 | Entwicklung von Resilienz | 117 |
| 6.2.6 | Heben von Ressourcen für ein positives Selbstbild | 121 |
| 6.3 | Supplement: Das Finden und Erreichen von stimmigen Zielen | 122 |
| 6.3.1 | Stimmige Ziele | 122 |
| 6.3.2 | Motivation und Belohnung | 123 |
| 6.3.3 | Vom Ziel zum ersten Schritt | 124 |
| 6.4 | Praktische Durchführung | 124 |
| 6.4.1 | Definition der Resilienz | 124 |
| 6.4.2 | Resilienzfaktoren | 125 |
| 6.4.3 | Resilienzförderung geschieht integrativ | 127 |
| 6.4.4 | Ressourcen identifizieren | 131 |
| 6.4.5 | Ressourcenverankerung in Zweiergruppen | 131 |
| 6.4.6 | Die Komplimentedusche (auch Ressourcendusche) | 132 |
| 6.4.7 | Alternative: Ressourcenort-Imagination | 133 |
| 6.5 | Anwendung im Einzelsetting | 134 |
| | | |
| 7 | Erholung ist alltäglich | 139 |
| 7.1 | Modulziele | 139 |
| 7.2 | Hintergrund | 139 |
| 7.2.1 | Erholungsvarianten im Aktivierungs-/Deaktivierungsmodell | 140 |
| 7.2.2 | Erholung mit Genuss | 140 |
| 7.2.3 | Regelmäßigkeit und Präsenz | 143 |
| 7.2.4 | Das Social Engagement System | 144 |
| 7.2.5 | Exkurs: Einsichten aus Messungen der Herzratenvariabilität | 146 |

| | | |
|-----------------------|--|-----|
| 7.2.6 | Oxytozin | 146 |
| 7.2.7 | Oxytozin ausschütten und den Vagus aktivieren | 147 |
| 7.3 | Praktische Durchführung | 148 |
| 7.3.1 | Warum regelmäßige Erholung wichtig ist | 148 |
| 7.3.2 | Wichtig ist das Wie: regelmäßig und präsent | 152 |
| 7.3.3 | Anti-Stress: vegetative und hormonale Mechanismen | 153 |
| 7.3.4 | Übungen zur Vagusaktivierung und Oxytozinfreisetzung | 153 |
| 7.3.5 | Warum wir es trotzdem nicht machen | 154 |
| 7.3.6 | Transfer in den Alltag: Rituale | 155 |
| 7.3.7 | Sensorische Imaginationsreise | 155 |
| 7.4 | Anwendung im Einzelsetting | 157 |
| Literaturverzeichnis | | 159 |
| Abkürzungsverzeichnis | | 165 |
| Sachwortverzeichnis | | 167 |
| Die Autorin | | 175 |

Geleitwort

Es freut mich sehr, das Geleitwort zu diesem Manual von Ariane Orosz schreiben zu dürfen. Sie leistet damit einen wesentlichen Beitrag zum ganzheitlichen Verständnis und Umgang mit Stress.

Menschen brauchen Orientierung und Sicherheit. Ein Neugeborenes orientiert sich zuerst im Außen an seinen nächsten Bezugspersonen. Feinfühligel Eltern gehen auf seine Bedürfnisse und Einzigartigkeit ein. Das hilft ihm, sich auch in seinem Inneren zu orientieren, dafür nutzt es zuallererst die Signale seines Körpers. Der Säuglingsforscher Daniel Stern hat gezeigt, dass diese Entwicklung schon zwischen dem zweiten und dem sechsten Lebensmonat stattfindet, das Kind erlebt dadurch ein Gefühl der Selbstwirksamkeit. Spürt es beispielsweise ein unangenehmes Grummeln in der Magengegend, wird es Signale aussenden, auf die die Mutter reagieren kann, indem sie es stillt. Das darauffolgende wohlige-warme Gefühl in der Magengegend signalisiert dem Kind Sättigung und die Wirksamkeit seines Handelns.

Stress ist im Leben des heutigen Menschen zu einem alltäglichen Phänomen geworden. Wir beachten ihn erst, wenn wir mit seinen Folgen zu tun haben. Wenn wir uns immer weniger selbst regulieren können, ist Burnout eine mögliche Folge. Dann haben wir die Orientierung verloren. Wir haben so lange versucht, die Bedürfnisse der Umwelt zu befriedigen, bis die Selbst-

wirksamkeit verloren geht und alles in einem psycho-physischen Zusammenbruch endet.

Natürlich brauchen wir dann neue Lebenskraft und Regeneration. Was wir aber genauso brauchen, ist eine erneute ganzheitliche Orientierung für unser Leben.

Ariane Orosz ist es gelungen, zwei wesentliche Bereiche zusammenzuführen: die äußere Orientierung in Form des aktuellsten Wissens über die neurobiologischen Zusammenhänge von Stress und die Möglichkeiten, hier fördernd einzuwirken. Und die innere Orientierung, indem sie die Theorien und die Methoden der Integrativen Körperpsychotherapie IBP nutzt, um den Betroffenen Möglichkeiten an die Hand zu geben, wieder ein selbstbestimmtes, mit den eigenen Werten und Zielen verbundenes Leben zu führen. Wenn wir unsere Innenwelt mit unserer Umwelt in eine stimmige Balance bringen, schaffen wir eine wichtige Grundlage für glückliche Beziehungen und ein erfüllendes Berufsleben.

Ich wünsche diesem Manual ein großes Interesse in der professionellen Gemeinschaft und deren Willen, die Vorschläge in die Tat umzusetzen.

Matthias Keller
 Fachpsychologe für Psychotherapie FSP, eidgen.
 anerkannter Psychotherapeut
 Winterthur, im April 2019

1 Einleitung

1.1

Überblick, Aufbau und Praktisches

Stress ist ein ganzheitliches Phänomen. Dennoch werden stressassoziierte Fühl- und Denkmuster und die körperlichen Folgeerscheinungen oft separat betrachtet und behandelt. Im vorliegenden Manual wird ein Stressmanagement-Programm mit einem ganzheitlichen Ansatz vorgestellt. Es werden neurobiologische Grundlagen stressbedingter Reaktionsweisen aufgezeigt und mit Modellen und Methoden aus dem Integrativen Körperorientierten Coaching nach der Integrativen Körperpsychotherapie (Integrative Body Psychotherapy, IBP) verknüpft [1]. Dieses Manual ist für Coaches*, Therapeuten und andere Fachpersonen geschrieben, die sich mit Stress ganzheitlich auseinandersetzen, eine Gruppe zu Stressmanagement anbieten oder ihr bestehendes Angebot erweitern möchten. Das Programm eignet sich als ambulantes oder stationäres Angebot oder als präventive Maßnahme, z. B. im betrieblichen Gesundheitsmanagement.

Das Programm besteht aus sechs Modulen von 90–120 Minuten Dauer, in denen verschiedene Themenschwerpunkte behandelt werden (s. Tabelle 1-1). Die Inhalte werden sowohl edukativ als auch erfahrungsorientiert vermittelt.

Demnach besteht jedes Modul aus einem Theorie- und einem Arbeits- oder Selbsterfahrungs- teil. Die darin vorgestellten Methoden und Übungen dienen als Take-Home-Intervention, aus denen die Kursteilnehmer am Ende einen Methodenkoffer bilden können.

Die einzelnen Module sind inhaltlich in sich abgeschlossen, es wird jedoch wiederholt auf die Grundlagen, die im ersten Modul erarbeitet werden, zurückgegriffen und auf diese aufgebaut. Deshalb ist zu empfehlen, die Module in der vorgeschlagenen Reihenfolge und mit einer geschlossenen Gruppe durchzuführen. Eine fortlaufende Durchführung mit wechselnder Gruppenzusammensetzung – wie z. B. in einem stationären Setting – ist jedoch ebenfalls möglich. Empfohlen wird eine Gruppengröße von maximal 14 Teilnehmern.

Jedem Modul ist ein Kapitel gewidmet, in dem für die Durchführung relevantes Hintergrundwissen beschrieben und anschließend ein konkreter Vorschlag zum Modulaufbau mit passenden Übungen dargestellt wird. Die Zusammenstellung der Übungen ist nicht abschließend und kann vom Kursleiter beliebig ergänzt und personalisiert werden. Am Ende jedes Kapitels wird die mögliche Anwendung von Modulinhalt in Einzelsitzungen aufgezeigt.

* Aus Gründen der besseren Lesbarkeit werden hier und in den einzelnen Beiträgen nicht durchgehend weibliche und männliche Formen parallel, sondern oftmals neutrale Formen oder – den Regeln der deutschen Sprache folgend – das generische Maskulinum verwendet. Dennoch schließen alle enthaltenen Personenbezeichnungen das jeweils andere Geschlecht mit ein.

Tabelle 1-1: Überblick über die Inhalte, Übungen und benötigte Materialien in den einzelnen Modulen.

| Modul | Material | Take-Home-Intervention |
|---|---|---|
| <p>Von Reizen und Stressoren Anhand eines Stressmodells (Aktivierungs-/ Deaktivierungsmodell) wird aufgezeigt, dass die Stressreaktion eine Anpassungsreaktion ist und der Mobilisierung von Energie zur Stressbewältigung dient. Das Aktivierungsmodell wird auf die Funktionen des autonomen Nervensystems (ANS) angewendet und anhand der Herzratenvariabilität veranschaulicht und selbsterfahren.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Flipchart • Farbige Stifte • Biofeedback-System (falls vorhanden) | <ul style="list-style-type: none"> • Übung zu Selbst- und Körperwahrnehmung • Atemmuster zur Selbstberuhigung |
| <p>Ein ganzheitliches Phänomen – die Erlebensdimensionen der Stressreaktion Die individuellen Stresssymptome innerhalb der kognitiven, emotionalen und körperlichen Erlebensdimension sowie im Verhalten werden identifiziert. Zudem wird aufgezeigt, dass sich die unterschiedlichen Dimensionen gegenseitig beeinflussen und der „Stresskreislauf“ über jede Dimension beeinflussbar ist.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Flipchart • Farbige Stifte • Gummibälle | <ul style="list-style-type: none"> • Symptomcheckliste • Selbstentspannungstechniken („Self-Release-Techniken“) |
| <p>Stressverstärkende Glaubenssätze Das Bewusstsein für eigene stressverstärkende Glaubenssätze wird geschärft. Es wird aufgezeigt, dass diese Glaubenssätze ursprünglich eine Schutz- bzw. Kompensationsfunktion innehatten. Durch Identifikation, Anerkennung und Aktualisierung können die Glaubenssätze abgeschwächt und stressvermindernde „Gegen-Sätze“ formuliert werden.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Flipchart • Farbige Stifte | <ul style="list-style-type: none"> • Fragebogen zur Identifikation von stressverstärkenden Glaubenssätzen • Ansatz für Umgang mit den Glaubenssätzen |
| <p>Neurobiologie des Stresses Die biologische Stressverarbeitung und die Stressantwortsysteme (ANS und hormonelle Stressachse) werden vorgestellt. Anhand von lebensnahen Beispielen wird veranschaulicht, welche Hirnregionen, Körperfunktionen und Hormone involviert sind und wie die Stressantwortsysteme aus dem Gleichgewicht geraten und zu Stressfolgeerkrankungen führen können.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • PowerPoint-Präsentation | <ul style="list-style-type: none"> • Verständnis über die Funktionsweise und die Beeinflussung der Stressantwortsysteme • Anwendung des Wissens auf eigene Symptome |

| Modul | Material | Take-Home-Intervention |
|---|---|---|
| <p>Resilienz und Ressourcen</p> <p>Die Bedeutung von Resilienz wird erklärt und anhand des Aktivierungs-/Deaktivierungsmodells veranschaulicht. Wichtige Resilienz-faktoren und Möglichkeiten zur Resilienz-entwicklung werden aufgezeigt. Ressourcen als Bausteine der Resilienz werden auf verschiedene Arten behandelt.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Flipchart • Farbige Stifte • Zettel/Post-it-Haftnotizen | <ul style="list-style-type: none"> • Liste persönlicher Ressourcen • Fragebogen zum persönlichen Ressourcen-Pool • Imaginationsübung mit Ressourcenort, -situation |
| <p>Erholung ist alltäglich</p> <p>Die Notwendigkeit von regelmäßiger und präsenster Erholung für eine nachhaltige Stressbewältigung wird erläutert und die „Anti-Stress-Systeme“ Parasympathikus und Oxytozin vorgestellt. Ausgehend vom Wissen über diese Systeme werden Übungen für Erholungspausen abgeleitet und Strategien zu deren Integration in den Alltag erarbeitet.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Flipchart • Farbige Stifte • Duftender Gegenstand (Orange, Zitrone, Lavendel, Zimt, Glühweimischung etc.) | <ul style="list-style-type: none"> • Übungen zur Aktivierung der „Anti-Stress-Systeme“ • Präsenz-Übung • Sensorische Imaginationsreise (Duft-Reise) |

1.1.1

Standortbestimmung

Stress und Resilienz sind hochaktuelle Themen unserer Gesellschaft. Stress, dessen Prävention und Behandlung finden große Beachtung in den Medien, sind oft Indikation für psychologische Beratungen und dienen als Forschungsschwerpunkt in den unterschiedlichsten Disziplinen von der (Epi-)Genetik bis zur Arbeits- und Organisationspsychologie. Chronischer Stress kann verschiedene Lebensbereiche betreffen, von mehreren Faktoren – z. B. sozialen, physikalischen, emotionalen oder arbeitsbezogenen – beeinflusst sein und wird als Ursache von verschiedenen Erkrankungen angesehen. Stressbedingte psychische Erkrankungen gehören zu den Hauptursachen für Arbeitsunfähigkeit und tragen signifikant zur globalen Gesundheitsbelastung bei ([2], [3]). Dazu passend gibt es eine große Vielzahl und Vielfalt an Ratgebern zur Prävention und zum Umgang mit Stress, zu Zeit-, Prioritäts-

ten- oder Selbstmanagement etc. Die Anzahl an Manualen für Fachleute zur Anleitung von Gruppen zu Stressmanagement ist überschaubarer. Im deutschsprachigen Raum sind die Bücher und die dazugehörigen Schulungen von Gert Kaluza „Stressbewältigung, Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung“ [4] bekannt. Aktuell ist außerdem das auf stationäre Patienten mit psychosomatischen Beschwerden und beruflichen Belastungen ausgerichtete Manual „Stressbewältigung am Arbeitsplatz“ von Andreas Hillert [5]. Das Besondere an diesem Programm ist, dass dessen Wirksamkeit in einer wissenschaftlichen Evaluationsstudie nachgewiesen wurde [6].

Eine Übersicht über aktuelle Kurs- oder Seminarleitfäden – ohne Anspruch auf Vollständigkeit – ist in Tabelle 1-2 zusammengestellt.

Es gibt außerdem Programme, die sich an spezifische Berufsgruppen, u. a. Lehrer oder Gesundheitsberufe, Eltern oder Paare richten oder auf einer bestimmten Methode (z. B. Achtsam-