

Inhaltsübersicht

Einleitung	10
Teil I Hintergründe	13
1 Psychische Erkrankungen in der Arbeitswelt	14
2 Grundbedürfnisse und Schemata	21
3 Stress	31
4 Stressoren	42
5 Ressourcen	51
Teil II Trainingsprogramm in zwölf Sitzungen	93
6 Überblick und Vorbereitungen	94
7 Modul 1: An den Start gehen	97
8 Modul 2: Dem Problem auf der Spur – Stress identifizieren und deuten	102
9 Modul 3: Vom Problem zur Lösung – Aufbau und Einsatz von Ressourcen	113
10 Modul 4: Jenseits des Problems – Chancen entdecken	140
Anhang: Materialien und Fragebogen (Arbeitsblätter)	151
Literatur	197
Hinweise zu den Online-Materialien	203
Sachwortverzeichnis	204

5	Ressourcen	51
5.1	Ressourcen und Stressbewältigung – eine konzeptuelle Klärung	51
5.2	Externe Ressourcen	55
5.3	Interne Ressourcen	57
5.3.1	Problemlösekompetenz	58
5.3.2	Entspannungskompetenz	64
5.3.3	Achtsamkeit	67
5.3.4	Bewertungskompetenz	69
5.3.5	Zeitmanagementkompetenz	71
5.3.6	Kommunikative Kompetenz	75
5.3.7	Konfliktmanagement	83
5.3.8	Akzeptanz von Unveränderlichem	85
5.3.9	Erholungskompetenz	87
5.3.10	Proaktivität	89
5.3.11	Selbstwirksamkeit	90

Teil II Trainingsprogramm in zwölf Sitzungen 93

6 Überblick und Vorbereitungen 94

7 Modul 1: An den Start gehen 97

7.1 **Sitzung 1: Die Bedeutung der Arbeit für mich** 97

7.2 **Sitzung 2: Grundbedürfnisse und ihre Bedeutung im Arbeitskontext** 98

8 Modul 2: Dem Problem auf der Spur – Stress identifizieren und deuten 102

8.1 **Sitzung 3: Stress durch nicht befriedigte Grundbedürfnisse** 102

8.2 **Sitzung 4: Stress und der Einsatz von Ressourcen** 105

9	Modul 3: Vom Problem zur Lösung – Aufbau und Einsatz von Ressourcen	113
9.1	Sitzung 5: Bin ich das Problem? – Was ich an mir ändern kann (Teil 1)	113
9.2	Sitzung 6: Bin ich das Problem? – Was ich an mir ändern kann (Teil 2)	120
9.3	Sitzung 7: Kommunikative Kompetenzen und selbstsicheres Auftreten	127
9.4	Sitzung 8: Konflikte ansprechen und erfolgreich beilegen	133
9.5	Sitzung 9: Schwierige Gesprächssituationen und Transaktionsanalyse	135
10	Modul 4: Jenseits des Problems – Chancen entdecken	140
10.1	Sitzung 10: Keine Lösung in Sicht?	140
10.2	Sitzung 11: Mastery-Erlebnisse – Herausforderungen in der Freizeit bewältigen	145
10.3	Sitzung 12: Proaktive Gestaltung der Arbeitssituation mittels Feedforward	148
	Anhang: Materialien und Fragebogen (Arbeitsblätter)	151
	Literatur	197
	Hinweise zu den Online-Materialien	203
	Sachwortverzeichnis	204