

Inhaltsverzeichnis

Über den Umgang mit dem Buch	X
Teil I Das Verhalten von Menschen	1
1 Streß	4
2 Reizformen	9
3 Reizquellen	11
3.1 Persönlichkeit	11
3.2 Partnerschaft	12
3.3 Familie	13
3.4 Umwelt	15
3.5 Beruf	15
3.6 Streß im Polizeidienst	19
Teil II Streßbewältigung	22
4 Allgemeines	22
5 Falsche Streßbewältigung	27
6 Positive Streßbewältigung	31
6.1 Allgemeine Voraussetzungen	31
6.2 Allgemeine Ziele und Methoden	31
6.3 Spezielle Bedingungen	33
6.3.1 Gruppenziele	33
6.3.2 Gruppenregeln	34
6.3.3 Der Trainingsort	35
6.3.4 Gruppenzusammensetzung	36
6.3.5 Technik und Hilfsmittel	36
6.3.6 Auffrischungssitzungen	37
Teil III Das Training	38
7 Das Gesamtziel	38
8 Die Gruppe stellt sich vor	38
9 Erwartungen und Befürchtungen	39
10 Der Trainingsablauf	39
11 Bewältigungsmöglichkeiten	47
11.1 Die kurzfristige Erleichterung	47

VIII

Inhaltsverzeichnis

11.1.1 Innere Ablenkung	47
11.1.2 Äußere Ablenkung	48
11.1.3 Positive Selbstgespräche	48
11.1.4 Abreaktion	48
11.1.5 Verringerung der Streßdosis	48
11.1.6 Spontane Entspannung	48
11.2 Entspannungstechniken	51
11.2.1 Der Weg zur Spontanentspannung	51
11.2.2 Das autogene Training	62
11.2.2.1 Einführung	62
11.2.2.2 Übungsabläufe	66
12 Die langfristige Bewältigung	70
12.1 Entspannung	72
12.2 Selbstdesensibilisierung	72
12.3 Systematische Problemlösung	73
12.4 Einstellungsänderung	77
12.5 Gesprächsführung	82
Schlußbemerkung	98
Literatur	100