

Psychotherapie: Praxis



Gert Kaluza

Stress- bewältigung

Trainingsmanual zur
psychologischen Gesundheitsförderung

3. Auflage

EXTRAS ONLINE

 Springer

Psychotherapie: Praxis



Gert Kaluza

Stress- bewältigung

Trainingsmanual zur
psychologischen Gesundheitsförderung

3. Auflage

EXTRAS ONLINE

 Springer

Psychotherapie: Praxis

Die Reihe Psychotherapie: Praxis unterstützt Sie in Ihrer täglichen Arbeit – praxisorientiert, gut lesbar, mit klarem Konzept und auf dem neuesten wissenschaftlichen Stand.

Gert Kaluza

Stressbewältigung

Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung

Mit 88 Abbildungen und 15 Tabellen

3., vollständig überarbeitete Auflage

 Springer

Gert Kaluza
GKM-Institut für Gesundheitspsychologie
Marburg

Trainingsmaterialien finden Sie unter ► <http://extras.springer.com/> nach Eingabe der ISBN.

ISBN 978-3-662-44015-5

ISBN 978-3-662-44016-2 (eBook)

DOI 10.1007/978-3-662-44016-2

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

© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2015

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen.

Layout und Umschlaggestaltung: deblik, Berlin

Abbildungen: © Vuifah/fotolia.com; © Kromosphere/fotolia.com;

© ionnis kounadeas/fotolia.com; © styleuneeed/fotolia.com

Einbandabbildung: © mentalrai/fotolia.com

Satz: Crest Premedia Solutions (P) Ltd., Pune, India

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer-Verlag ist Teil der Fachverlagsgruppe Springer Science+Business Media
www.springer.com

Vorwort zur 3. Auflage

Liebe Leserin, lieber Leser,

das Thema »Stress« erfährt seit vielen Jahren ein zunehmendes öffentliches Interesse. Gravierende Veränderungen der Lebens- und Arbeitsverhältnisse führen für viele Menschen zu einem Anstieg des chronischen Stresslevels. Unternehmen und öffentliche Arbeitgeber sehen sich verstärkt mit dem Problem stressbedingter Leistungseinbußen und Gesundheitsbeeinträchtigungen ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter konfrontiert. Das Interesse ist mehr als eine kurzfristige Modeerscheinung. Immer mehr Menschen erkennen oder erahnen zumindest, dass die Art und Weise, wie sie ihr Leben – unter den gegebenen ökonomischen, sozialen und kulturellen Bedingungen – leben und gestalten (müssen), gravierende Auswirkungen auf ihre Gesundheit im körperlichen und seelischen Sinne hat. Auch die Wissenschaft hat immer mehr Erkenntnisse über Zusammenhänge zwischen sozioemotionalen Belastungserfahrungen und der physischen wie psychischen Gesundheit zusammengetragen. An Wissen mangelt es nicht. Ebenso wenig an guten Ratschlägen für eine gesundheitsförderliche individuelle Lebensführung, mit denen die Menschen massenmedial geradezu überschwemmt werden und die wahrscheinlich nicht selten eher kontraproduktiv wirken, indem sie Schuldgefühle, ein schlechtes Gewissen oder Trotz und Hilflosigkeitsgefühle hervorrufen. Denn das Problem liegt meist in der Umsetzung. Hier setzt das vorliegende psychologische Gesundheitsförderungsprogramm »Gelassen und sicher im Stress« an. Es möchte Menschen nachhaltig darin unterstützen, einen gesundheitsförderlichen Umgang mit alltäglichen beruflichen wie privaten Belastungen umzusetzen und beizubehalten.

Die ersten Erfahrungen mit dem Programm, das ursprünglich in den 1980er Jahren im Auftrag der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung entwickelt wurde, reichen nunmehr annähernd 30 Jahre zurück. Seitdem hat das Programm jeweils in enger Korrelation zu den zahlreichen so genannten Gesundheitsreformen und der jeweiligen Ausformulierung des § 20 SGB V, der die Aufgaben der gesetzlichen Krankenkassen im Bereich der Prävention und Gesundheitsförderung regelt, eine wechselvolle Geschichte erfahren. Inzwischen hat »Gelassen und sicher im Stress« bundesweite Verbreitung und Akzeptanz gefunden, ist in den Katalog präventiver Leistungen der Krankenkassen aufgenommen und kann von entsprechend zertifizierten Kursleitern in deren Auftrag durchgeführt werden. Voraussetzung dafür ist die vorherige Teilnahme an einer Kursleiterschulung. Diese werden regelmäßig vom GKM-Institut für Gesundheitspsychologie angeboten. Interessenten an einer Fortbildung erhalten alle nötigen Informationen unter ► <http://www.gkm-institut.de>.

Die Effekte einer Kursteilnahme wurden in zwei kontrollierten Interventionsstudien evaluiert. Sie bestehen v. a. in einer qualitativen Veränderung des selbst berichteten Bewältigungsverhaltens dergestalt, dass die Teilnehmer im Laufe des Trainings jeweils neue Möglichkeiten des Umgangs mit Belastungen in ihr Bewältigungsrepertoire integrieren. In der Folge kommt es zu einer auch mittelfristig stabilen Reduktion von körperlichen Beschwerden und einer Steigerung des körperlichen und psychischen Wohlbefindens. Der interessierte Leser findet nähere Informationen hierzu in den entsprechenden Originalarbeiten (Kaluza 1998, 1999a und b, 2000) sowie in einem zusammenfassenden Übersichtsartikel (Kaluza 2002).

In der hier vorliegenden 3. Auflage des Trainingsmanuals wurden sowohl die wissenschaftlichen Grundlagen auf den neuesten Stand gebracht als auch die praktischen Trainingsbausteine mit ergänzenden didaktischen Hinweisen, Vorschlägen für weitere praktische Übungen und überarbeiteten Trainingsmaterialien aktualisiert. Die Trainingsmaterialien dieses Buches, die für die Durchführung des Trainings benötigt werden, sind unter ► <http://extras.springer.com/> (nach Eingabe der ISBN) einzusehen. Für Kursteilnehmende liegt ein gut verständliches, praxisorientiertes Buch unter dem Titel »Gelassen und sicher im Stress – Das Stresskompetenz-Buch« (Kaluza 2015) vor, das als Begleitlektüre zu einer Kursteilnahme empfohlen werden kann.

Für wertvolle Anregungen und Rückmeldungen bin ich meinem Studienkollegen und langjährigen Freund Dipl. Psych. Josef Schmitz sowie meinen Trainerkollegen Dipl. Psych. Bernhard Broekman und Dipl. Psych. Claudia Kampermann dankbar. Frau Monika Radecki und Frau Sigrid Janke danke ich für die kompetente Unterstützung und stets angenehme Zusammenarbeit.

Ich wünsche mir, dass von dem vorliegenden Manual reger Gebrauch gemacht wird, und bin immer dankbar für kritisch-konstruktive Rückmeldungen aus der Kurspraxis.

Gert Kaluza

Marburg, im April 2015

Über den Autor



Prof. Dr. Gert Kaluza ist psychologischer Psychotherapeut und als Trainer, Coach und Autor in der individuellen und betrieblichen Gesundheitsförderung tätig. Nach über 20-jähriger Tätigkeit an verschiedenen Universitäten gründete er 2002 das GKM-Institut für Gesundheitspsychologie ([▶ www.gkm-institut.de](http://www.gkm-institut.de)).

Inhaltsverzeichnis

I Grundlagen

1	Gesundheitsförderung durch Stressbewältigung	3
	<i>Gert Kaluza</i>	
1.1	Von der Prävention zur Gesundheitsförderung	4
1.2	Gesundheit fördern – aber welche?	7
1.3	Gefahren und Irrwege der Gesundheitsförderung	10
2	Stress – was ist das eigentlich? Wissenschaftliche Stresskonzepte	13
	<i>Gert Kaluza</i>	
2.1	Ein einfaches Rahmenkonzept: die »Stress-Ampel«	15
2.2	Die biologische Perspektive: körperliche Stressreaktionen und die Folgen für die Gesundheit	18
2.2.1	Stress als Abweichung von der Homöostase	18
2.2.2	Akute körperliche Stressreaktionen	18
2.2.3	Akuter Stress und Leistung	20
2.2.4	Stress entsteht im Gehirn: die neuronale Organisation der Stressreaktion	21
2.2.5	Die zwei Achsen der Stressreaktion: trockene und nasse Kommunikationswege	23
2.2.6	Stress formt das Gehirn: das zentrale Adaptationssyndrom	25
2.2.7	Stressreaktionen sind individuell: Individual- und Situationspezifität von Stressreaktionen	26
2.2.8	Biologische Stressreaktionen und Bindung	27
2.2.9	Macht Stress krank? – Stressreaktionen und Gesundheit	30
2.2.10	Das Burn-out-Syndrom	34
2.3	Die soziologische Perspektive: Formen und Merkmale von Stressoren	36
2.3.1	Kritische Lebensereignisse	37
2.3.2	Arbeitsbelastungen	38
2.3.3	Alltagsbelastungen	42
2.4	Die psychologische Perspektive: persönliche Motive, Einstellungen und Bewertungen als Stressverstärker	43
2.4.1	Stress als wahrgenommene Diskrepanz zwischen Anforderungen und Kompetenzen: das transaktionale Stresskonzept	43
2.4.2	Präkognitive Emotionen: Wenn Stressgefühle den Kognitionen vorauslaufen	47
2.4.3	Stressverschärfende Einstellungen: drei Wege zum Burn-out	47
2.5	Die salutogenetische Perspektive: soziale und personale Ressourcen der Stressbewältigung	51
2.5.1	Soziale Beziehungen und soziale Unterstützung	51
2.5.2	Hält Optimismus gesund? – Salutogenität von Ergebniserwartungen	53
2.5.3	»Ich kann!« – Salutogenität von Kontrollüberzeugungen	54
2.5.4	»Ich kann!« – Salutogenität von Selbstwirksamkeitsüberzeugungen	55
2.5.5	Kohärenz und Sinnerleben	56
2.6	Integration: Anforderungs-Ressourcen-Modell	58
3	Belastungsbewältigung	61
	<i>Gert Kaluza</i>	
3.1	Drei Hauptwege zur individuellen Belastungsbewältigung	62

3.1.1	Instrumentelles Stressmanagement	63
3.1.2	Mentales Stressmanagement	64
3.1.3	Regeneratives Stressmanagement.....	64
3.2	Was ist effektive Bewältigung? – Differenzielle Effektivität einzelner Formen der Bewältigung	65
3.3	Strukturelles Stressmanagement	68
4	Konzeption des Gesundheitsförderungsprogramms »Gelassen und sicher im Stress«	71
	<i>Gert Kaluza</i>	
4.1	Ziele und Zielgruppen des Gesundheitsförderungsprogramms	72
4.2	Aufbau und Module des Gesundheitsförderungsprogramms	73
4.3	Konzeptionelle Merkmale des Gesundheitsförderungsprogramms	76
4.4	Funktionen der Gruppe im Rahmen des Gesundheitsförderungsprogramms	78
II Praxis		
5	Einstieg in das Gesundheitsförderungsprogramm	83
	<i>Gert Kaluza</i>	
5.1	Ankommen und Kennenlernen	84
5.2	Stress – was ist das eigentlich? – Informationen für Teilnehmende	86
5.3	Gruppenarbeit: Meine Kompetenzen zur Stressbewältigung	87
5.4	Klären von Zielen und Befürchtungen	89
6	Trainingsmodul 1: Entspannen und loslassen – das Entspannungstraining	91
	<i>Gert Kaluza</i>	
6.1	Ziele	92
6.2	Methode: Progressive Relaxation	93
6.2.1	Theoretische Grundannahmen.....	93
6.2.2	Grundprinzip der Progressiven Relaxation	94
6.2.3	Ablauf	94
6.3	Praktische Durchführung im Kurs	95
6.3.1	Einführung der Langform	96
6.3.2	Besprechen der Übungserfahrungen und Umgang mit Störungen	102
6.3.3	Verkürzung der Entspannungsübung.....	106
6.3.4	Einführung des »Ruhewortes«.....	108
6.3.5	Anwendung der Entspannung im Alltag	109
6.3.6	»Fantasiereisen«.....	112
6.4	Überblick über das Entspannungstraining	113
7	Trainingsmodul 2: Förderliche Denkweisen und Einstellungen entwickeln – das Mentaltraining	115
	<i>Gert Kaluza</i>	
7.1	Ziele	116
7.1.1	Individuelle »Sollwerte«	117
7.1.2	Einschätzung von Anforderungen.....	117
7.1.3	Einschätzung eigener Bewältigungskompetenzen und -ressourcen	118
7.1.4	Bewertung von akuten Stressreaktionen.....	118

7.2	Methode	119
7.3	Praktische Durchführung	120
7.3.1	Gedanken und Stress: Macht Denken Stress? – Einführung	120
7.3.2	Stressverschärfende und förderliche Denkmuster: »Es sind oft mehrere Sichtweisen möglich«	123
7.3.3	Förderliche Denkmuster entwickeln: ein Menü mentaler Strategien zur Stressbewältigung	127
7.3.4	Stressverschärfende und förderliche »Sollwerte«: Persönliche Stressverstärker und wie man sie entschärfen kann	129
7.3.5	Förderliche Einstellungen verankern	136
7.4	Überblick über das Mentaltraining	138
8	Trainingsmodul 3: Stresssituationen wahrnehmen, annehmen und verändern – das Problemlösetraining	139
	<i>Gert Kaluza</i>	
8.1	Ziele	140
8.2	Methode	140
8.3	Praktische Durchführung im Kurs	141
8.3.1	Einführung und Gruppengespräch: »Meine persönlichen Stressoren«	141
8.3.2	»Dem Stress auf die Spur kommen«: Selbstbeobachtung von Belastungssituationen und -reaktionen	143
8.3.3	Exkurs: »Innere Achtsamkeit«	146
8.3.4	»Ideen zur Bewältigung sammeln«: Brainstorming	148
8.3.5	»Den eigenen Weg finden«: auswählen und entscheiden	152
8.3.6	»Konkrete Schritte planen«	154
8.3.7	»Im Alltag handeln«	156
8.3.8	»Bilanz ziehen«	156
8.4	Überblick über das Problemlösetraining	157
9	Trainingsmodul 4: Erholen und genießen – das Genussstraining	159
	<i>Gert Kaluza</i>	
9.1	Ziele	160
9.2	Methode	161
9.3	Praktische Durchführung im Kurs	162
9.3.1	Einführung: Erholung – aber richtig!	162
9.3.2	»Angenehmes Erleben im Alltag«: Gruppengespräch	165
9.3.3	»Acht Gebote des Genießens«	165
9.3.4	Praktische Übungen zum Genießen	167
9.3.5	»Ich nehme mir etwas Schönes vor«: Planen angenehmer Erlebnisse	169
9.3.6	Exkurs: Erholsam schlafen	172
9.3.7	Exkurs: Erholsamer Urlaub	172
9.4	Überblick über das Genussstraining	173
10	Ergänzungsmodule	175
	<i>Gert Kaluza</i>	
10.1	Ergänzungsmodul 1: Stressbewältigung durch Sport und mehr Bewegung im Alltag ...	176
10.1.1	Informationen für Kursteilnehmende	176

10.1.2	Durchführung von Bewegungsübungen im Kurs	179
10.2	Ergänzungsmodul 2: Soziales Netz	183
10.2.1	Übung »Vertrauen schaffen, Vertrauen fassen«	183
10.2.2	Visualisieren: Mein soziales Netz	183
10.2.3	Pflege Tipps für das soziale Netz	185
10.3	Ergänzungsmodul 3: Blick in die Zukunft	185
10.3.1	Einführung	186
10.3.2	Der »Zeitstrahl«	187
10.3.3	Blick nach vorn – eine positive Zukunftsvision entwickeln	187
10.3.4	Von der Vision zum Ziel	189
10.4	Ergänzungsmodul 4: Keine Zeit? – Sinnvolle Zeiteinteilung im Alltag	190
10.4.1	Gründe für Zeitdruck	190
10.4.2	Strategien gegen Zeitstress	191
10.5	Ergänzungsmodul 5: Die Quart-A-(4A-)Strategie für den Akutfall	191
10.5.1	Annehmen	192
10.5.2	Abkühlen	193
10.5.3	Analysieren	193
10.5.4	Ablenkung oder Aktion	193
11	Ausstieg und Transfer	195
12	Übersicht und Trainingsmaterialien	199
12.1	Übersicht über das Gesundheitsförderungsprogramm »Gelassen und sicher im Stress«	200
12.2	Trainingsmaterialien	200
12.2.1	Zum Einstieg	202
12.2.2	Trainingsmodul 1: Entspannungstraining	218
12.2.3	Trainingsmodul 2: Mentaltraining	226
12.2.4	Trainingsmodul 3: Problemlösetraining	237
12.2.5	Trainingsmodul 4: Genussstraining	247
12.2.6	Ergänzungsmodulare	261
12.2.7	Ausstieg und Transfer	277
Serviceeteil		
Literatur		284
Stichwortverzeichnis		285

Grundlagen

- Kapitel 1 **Gesundheitsförderung durch Stressbewältigung – 3**
Gert Kaluza
- Kapitel 2 **Stress – was ist das eigentlich? Wissenschaftliche
Stresskonzepte – 13**
Gert Kaluza
- Kapitel 3 **Belastungsbewältigung – 61**
Gert Kaluza
- Kapitel 4 **Konzeption des Gesundheitsförderungsprogramms
»Gelassen und sicher im Stress« – 71**
Gert Kaluza

Gesundheitsförderung durch Stressbewältigung

Gert Kaluza

- 1.1 Von der Prävention zur Gesundheitsförderung – 4
- 1.2 Gesundheit fördern – aber welche? – 7
- 1.3 Gefahren und Irrwege der Gesundheitsförderung – 10