

Stress erkennen, verstehen und bewältigen

Grundlagen und Anwendungen der
Stresspsychologie



Konrad Reschke - Alena Garber - Sveta Berdibayeva

(Hrsg.)

Stress erkennen, verstehen und bewältigen

Grundlagen und Anwendungen der
Stresspsychologie

Konrad Reschke

Alena Garber

Sveta Berdibayeva

(Hrsg.)

Shaker Verlag 2019

Berichte aus der Psychologie

**Konrad Reschke, Alena Garber,
Sveta Berdibayeva (Hrsg.)**

Stress erkennen, verstehen und bewältigen

Grundlagen und Anwendungen der Stresspsychologie

Shaker Verlag
Düren 2019

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

Copyright Shaker Verlag 2019

Alle Rechte, auch das des auszugsweisen Nachdruckes, der auszugsweisen oder vollständigen Wiedergabe, der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen und der Übersetzung, vorbehalten.

Printed in Germany.

ISBN 978-3-8440-6951-8

ISSN 0945-0971

Shaker Verlag GmbH • Am Langen Graben 15a • 52353 Düren

Telefon: 02421 / 99 0 11 - 0 • Telefax: 02421 / 99 0 11 - 9

Internet: www.shaker.de • E-Mail: info@shaker.de

Inhaltsverzeichnis

	Vorwort der Herausgeber	VII
1.	Stress – Grundlagen, Belastungen und Beanspruchung	7
2.	Stress - Theorien	21
3.	Stress auf der Basis der Handlungsregulationstheorie	53
4.	Stress – Diagnostik, Erfassung, Beurteilung	67
5.	Stressbewältigung	81
6.	Stressbedingte Störungen I – Posttraumatische Belastungsstörung	97
7.	Stressbedingte Störungen II – Anpassungsstörung	131
8.	Stressbedingte Störungen III - Prolongierte Trauer Störung	149
9.	Stressbedingte Störungen IV – posttraumatische Verbitterungsstörung	173
10.	Stressbedingte Störungen VI - Burnout	181
11.	Stressbedingte Störungen VII - Psychosomatische Störungen	219
12.	Ressourcen kontra Stress	239
13.	Resilienz kontra Stress	264
14.	Achtsamkeit kontra Stress	279
15.	Entspannungstechniken - Überblick und Beispiele	287

16.	Anhang: Beispiele für diagnostische und therapeutische Techniken	303
	Russische Version Stress Screening (LKCS)	303
	Deutschsprachige Version Stress Screening (LKCS)	305
	Russischer Text zur achtsamkeitsbasierten Atementspannung	307
	Deutschsprachiger Text zur achtsamkeitsbasierten Atementspannung	309
	Evaluierte Programme der Stressbewältigung (russisch und deutsch)	311
	Anleitung Progressive Relaxation (deutsch)	313
	Anleitung Progressive Relaxation (russisch)	324
	Tests für Stress (russisch)	329
	Übung: Mein soziales Atom – Geborgenheit gibt Rückhalt	330