

Menschen unter Belastung

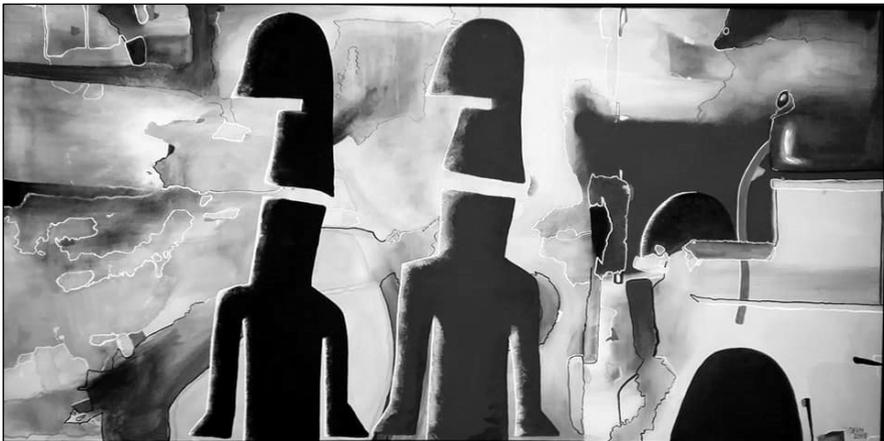
Konrad Reschke (Hrsg.)



Shaker Verlag

Menschen unter Belastung

Wissenschaftliche Tagung
18. März 2018 in Leipzig



Konrad Reschke
(Hrsg.)

Shaker Verlag 2022

Titel: People under stress
Proceedings of the Scientific Meeting “People under stress” of the University of Leipzig,
18th March, 2018.

Editor: Konrad Reschke
Verlag: Shaker Verlag, Düren, 2022

Berichte aus der Psychologie

Konrad Reschke

Menschen unter Belastung

Shaker Verlag
Düren 2022

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 2022

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

Printed in Germany.

ISBN 978-3-8440-8587-7

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

Konrad Reschke	Stress bleibt aktuell und gefährlich	5
Konrad Reschke & Tom Reschke	Achtsamkeitsbasierte Atementspannung – eine Entspannungstechnik mit Potenzial für die Stressbewältigung	17
Tom Reschke Konrad Reschke & Ismail Ayoub	Grundlagen- und Anwendungsforschung zur Methode "Achtsamkeitsbasierte Atementspannung" von Herbert Benson	42
Konrad Reschke & Peter Haberland	Die Leipziger Jahre von Karlfried Graf Dürckheim – Ein Begründer der Achtsamkeitslehre	57
Udo Kranich & Anja Lessing	Das Stressbewältigungsprogramm „Optimistisch den Fahr(er)stress meistern“	77
Sarah Neubauer, Konrad Reschke, Katharina F. Krimmenau & Franziska S. Stöber	Optimistisch den Ruhestand meistern – Ein Überblick über ein Stressbewältigungsprogramm für ältere Menschen	92
Alena Garber, Lysine Karapetyan & Alina Khamitova	Optimistisch den Stress meistern – Die russischsprachige Version – erste Evaluationsergebnisse	130
Torsten Liemandt	Hausaufgaben im Stressmanagementkurs	150
Marcus Stück	„STRAIMY“ Expedition zum Stressberg - Ein lehrerspezifisches Stressbewältigungstraining	194
Alexandra Wodner & Jenny Schalk	Preokkupation - Messung und Intervention im Interventionsprogramm gegen Anpassungsstörungen von Erwachsenen (TAPS)	209
Anna Haddasch, Konrad Reschke & Kerstin Blei	Selbst? Sicher! Trainingsprogramm zum Aufbau selbstsicheren Verhaltens und Abbau von sozialen Ängsten	219
Konrad Reschke & Betty Kögel	Imagery Rescripting & Reprocessing Therapy (IRRT)	226
Nadia Hanum	Psychological Intervention is needed - Some results of studies on post-traumatic stress disorder (PTSD) after Motor Vehicle Accident (MVA) in Indonesia	236
Ralf Vogt	Verleumdung und Verrat in der Psychotherapie	245
Aida Kasiewna Kamysbayeva	Psychological and pedagogical conditions for the development of stress resistance of the first-year students	259
S.K. Berdibayeva, A.M. Mayemirov, B.N.Nussipzhanova, M.N. Abdykalikova A.Garber & A.S. Syrgakbayeva	Study of ethnic identity and self- esteem of modern Kazakh adolescents	267