

1. Record Nr.	UNINA9910153642503321
Autore	Bodenmann Guy
Titolo	Stark gegen Stress : mehr Lebensqualität im Alltag // Guy Bodenmann, Christine Klingler
Pubbl/distr/stampa	Zurich, [Switzerland] : , : Axel Springer Schweiz AG, , 2013 ©2013
ISBN	3-85569-723-X
Descrizione fisica	1 online resource (364 p.)
Disciplina	155.9 155.90420973
Soggetti	Stress management
Lingua di pubblicazione	Tedesco
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Note generali	Description based upon print version of record.
Nota di bibliografia	Includes bibliographical references and index.
Nota di contenuto	Cover; Kurztitel; Titel; Copyright; Inhaltsverzeichnis; Vorwort; 1 Mehr Spielraum im Umgang mit Stress; Das Modell des Stresshauses; Widerstandskraft, Wind und Wetter; Warten und pflegen; Die Ebenen des Stresshauses; Fertig gebaut ist nie; Zwischenfrage: Ist jeder an seinem Stress «selber schuld»?; 2 Der alltägliche Stress mit dem Stress; Stress fruher, Stress heute; Stressquelle Nummer 1: tagliche Widrigkeiten; Die Abschaffung der Langeweile; Gestresst = wichtig?; Was im Job besonders stresst; Arbeitsbedingungen, die Stress entgegenwirken; Mutterstress, Familienstress Volle Agenda auch beim NachwuchsSelbsttest: Mein personales Stress-Manhattan; Stress als subjektives Geschehen; Das moderne Stressverständnis; Eine Frage des Gleichgewichts; Innere und aussere Anforderungen; Selbsttest: Wo fuhle ich mich uber-, wo unterfordert?; Zum Überlegen: Innere Stimmen, die Unrealistisches verlangen; Innere und aussere Ressourcen; Selbsttest: Über welche inneren und ausseren Ressourcen verfuge ich?; Zum Überlegen: Schatze ich meine Ressourcen richtig ein?; Wie die Gedanken, so die Gefuhle; Faktoren, die das Stresserleben beeinflussen Was uns stresst - und wie wir reagierenScheidung und Lottogewinn: kritische Lebensereignisse; Berufswahl, Lebensbilanzierung & Co.: Entwicklungsaufgaben; Tagliche Widrigkeiten: die vermeintlichen Banalitäten des Alltags; Bedruckt oder beschwingt: emotionale

Reaktionen; Selbsttest: Mein Stressfass; Gar kein Stress? Auch nicht gut; Wohin mit all dem Arger?; Kleine Ursache, grosse Wirkung; Stressintensitat; Konstrukte: alte Geschichten mit Tiefenwirkung; 3 Stress und die Folgen; Folgen fur die Gesundheit; Erbe der Evolution; Sofort-Alarm und Energiemobilisierung Stress und die Formbarkeit des GehirnsWie Stress die Gesundheit schadigt; Auswirkungen auf Korper, Psyche, Verhalten; Selbsttest: Welche Stresssymptome beobachte ich zurzeit an mir?; Folgen fur die Partnerschaft; Wie Stress von aussen die Paarbeziehung belastet; Die schwierigen Seiten des Partners; Und die Kinder?; Selbsttest: Leidet meine Partnerschaft unter meinem Stress?; Die Eltern als Modell; Folgen fur das Berufsleben; Selbsttest: Farbt der Stress auf mein Wohlbefinden am Arbeitsplatz ab?; 4 Fundamental: der Selbstwert; Bindungssicherheit und Stresserleben; Bindung und Selbstwert Erfahrungen im Kindes- und JugendalterSelbstwert und Kontrolluberzeugung; Selbsttest: Meine Kontrolluberzeugung; Kann man eine ungünstige Kontrolluberzeugung verändern?; Schein und Sein; Sieht man mir an, wie gut mein Selbstwert ist?; Selbsttest: Wie steht es mit meinem Selbstwert?; Das Hochstapler-Selbstkonzept; Der unersättliche Drang nach Bewunderung; Weitere Ausprägungen eines mangelnden Selbstwerts; 5 Wertschätzung und Anerkennung; Wie Wertschätzung und Selbstwert Zusammenhängen; Wenn die Andockstellen für Wertschätzung fehlen; Anerkennung im Alltag; Geben und Nehmen in Ausgewogenheit Sich selbst anerkennen, von anderen geschätzt werden
