

Stress und Stressbewältigung

Stressbewältigungstraining kann körperliche Beschwerden und negative psychische Befindlichkeit reduzieren sowie die individuelle Bewältigung von Belastungen fördern

Gert Kaluza

Stress als gesundheitlicher Risikofaktor

Psychosozialer Stress stellt einen (mit-) verursachenden, auslösenden oder aggravierenden Faktor besonders bei kardiovaskulären, psychosomatischen und psychischen Erkrankungen sowie bei einer Vielzahl weiterer Krankheitsbilder und Beschwerden dar. Eine chronische Aktivierung des biologischen Stresssystems (v. a. der Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse) gefährdet zusammen mit mangelnder Erholung, einem geschwächten Immunsystem sowie zunehmendem selbstgefährdenden Gesundheitsverhalten die körperliche und psychische Gesundheit. So besteht bei chronisch belasteten Personen im Vergleich zu Nicht-Belasteten jeweils eine Risikoverdopplung für das Auftreten eines Herzinfarkts und einer Depression [2] [10]. Gravierende Veränderungen in unserer Arbeitswelt, die im Zusammenhang mit der voranschreitenden globalisierten Arbeitsteilung stehen und steigende Anforderungen an die Mobilität, Flexibilität sowie Eigensteuerungskompetenz und Leistungsbereitschaft des Einzelnen nach sich ziehen sowie die zunehmende Auflösung traditionsbestimmter, Halt gebender Sinn-, Werte- und Sozialstrukturen in der modernen Gesellschaft lassen erwarten, dass das Belastungsniveau zukünftig eher noch steigen wird. So stellt sich die Frage, wie stressbedingten Gesundheitsgefahren wirksam vorgebeugt werden kann. Drei Ebenen möglicher Interventionen lassen sich unterscheiden:



Abb. 1: Stress: Risikofaktor besonders für kardiovaskuläre, psychosomatische und psychische Erkrankungen. © olly/Fotolia; nachgestellte Situation

Strukturelle Präventionsmaßnahmen zielen auf eine Veränderung von überindividuellen belastenden Strukturen, die außerhalb des unmittelbaren Einflussbereichs des Einzelnen liegen. In der Arbeitswelt geht es dabei bspw. um Maßnahmen zur Vereinbarkeit von Berufs- und Privatleben, um die Organisation von Arbeitsabläufen und um die Entwicklung einer gesundheitsförderlichen Arbeits- und Leistungskultur.

Interpersonale Präventionsmaßnahmen gehen von der Erkenntnis aus, dass zwischenmenschliche Beziehungen einerseits eine häufige Quelle von Belastungen (Konflikte, Konkurrenz, Verluste), andererseits aber auch eine wichtige Res-

source der Stressbewältigung darstellen. Sie verfolgen das Ziel, belastende Kommunikations- und Interaktionsstrukturen abzubauen sowie soziale Unterstützungspotenziale zu fördern. Beispiele für Interventionen auf dieser Ebene sind Trainingsprogramme für Führungskräfte zur Entwicklung eines mitarbeiterorientierten Führungsstils sowie Maßnahmen zur Teamentwicklung und zum Konfliktmanagement [9].

Personale Präventionsmaßnahmen richten sich an Einzelpersonen mit dem Ziel, deren individuelle Kompetenzen für einen gesundheitsförderlichen Umgang mit Belastungen in Beruf und Alltag zu stärken. Sie beruhen zumeist auf der

ZUSAMMENFASSUNG

Psychosozialer Stress gefährdet zunehmend unsere körperliche und psychische Gesundheit. So besteht bei chronisch belasteten Personen im Vergleich zu Nicht-Belasteten jeweils eine Risiko-Verdopplung für das Auftreten eines Herzinfarkts und einer Depression. Der Beitrag geht der Frage nach, wie stressbedingten Gesundheitsfaktoren wirksam vorgebeugt werden kann. Dazu gehören Stressbewältigungstrainings, in denen die Teilnehmer erfolgreich lernen, wie sie Flexibilität im Umgang mit alltäglichen Belastungen erreichen.

Schlüsselwörter

Stress, Stressbewältigungstraining, Stressmanagement, Stress-Ampel.

ABSTRACT

Psychosocial stress increasingly endangers our physical and mental health. Compared to people, who are not stressed, the risk of suffering from heart attack or depressions is twice as high in people, who are chronically stressed. The article deals with the question, how precautions can be taken against stress-induced health factors. This includes stress management trainings, where the participants successfully learn to achieve flexibility in dealing with daily stress.

Keywords

Stress, stress management training, stress management, Stress-Ampel (stress traffic light).

transaktionalen Stresstheorie, wonach individuelle Bewertungs- und Bewältigungsprozesse ausschlaggebend dafür sind, ob und wie sich Belastungen auf die Gesundheit auswirken [8].

Um nachhaltige Präventionswirkungen zu erzielen, sollten strukturelle, interpersonale und personale Maßnahmen in umschriebenen Lebenswelten (z. B. Betrieb, Schule, Kommune, Krankenhaus usw.) kombiniert durchgeführt werden. Dadurch werden einseitige Schuldzuschreibungen vermieden, und es wird der Komplexität des Stressgeschehens Rechnung getragen, das sowohl durch objektive Be-

lastungsfaktoren als auch durch subjektive Formen der Belastungsverarbeitung bestimmt wird.

Strategien individueller Stressbewältigung

Ausgehend von einem transaktionalen Stressverständnis lassen sich pragmatisch 3 Ansatzpunkte und darauf bezogene Hauptwege der individuellen Stressbewältigung unterscheiden [5] (Abb. 2):

Instrumentelles Stressmanagement setzt an den Stressoren an mit dem Ziel,

diese zu reduzieren oder ganz auszuschalten, z. B. durch Umorganisation des Arbeitsplatzes, durch Veränderung von Arbeitsabläufen, durch die Organisation von Hilfen etc. Instrumentelles Stressmanagement kann reaktiv auf konkrete, aktuelle Belastungssituationen hin erfolgen, und auch proaktiv auf die Verringerung oder Ausschaltung zukünftiger Belastungen und auf eine möglichst stressfreie Gestaltung eigener Arbeits- und Lebensbedingungen ausgerichtet sein. Beispiele hierfür sind:

- Information suchen
- Arbeitsaufgaben delegieren
- persönliche Zeitplanung verändern
- Grenzen setzen, „Nein“ sagen
- nach Unterstützung suchen, soziales Netzwerk aufbauen
- Klärungsgespräche führen
- Arbeitsaufgaben gezielt strukturieren
- persönliche/berufliche Prioritäten definieren

Mentales Stressmanagement setzt an bei persönlichen stressverschärfenden Einstellungen und Denkmustern. Diese bewusst zu machen, kritisch zu reflektieren und in stressvermindernde, förderliche Einstellungen und Bewertungen zu transformieren ist das Ziel mentaler Strategien der Stressbewältigung. Beispiele hierfür sind:

- Perfektionistische Leistungsansprüche kritisch überprüfen und eigene Leistungsgrenzen akzeptieren lernen,
- Schwierigkeiten nicht als Bedrohung, sondern als Herausforderung sehen,
- sich mit alltäglichen Aufgaben weniger persönlich identifizieren, mehr innere Distanz wahren,
- sich nicht im alltäglichen Kleinkrieg verlieren, den Blick für das „Wesentliche“, das, was wirklich wichtig ist, bewahren,
- sich des Positiven, Erfreulichen, Gelungenen bewusst werden und Dankbarkeit empfinden,
- weniger feste Vorstellungen und Erwartungen haben, die Realität akzeptieren.

Palliativ-regeneratives Stressmanagement setzt bei den körperlichen und psychischen Stressreaktionen an mit dem Ziel, körperliche Anspannung zu lösen und innere Unruhe und Nervosität zu dämpfen sowie die eigene Widerstandskraft gegen-

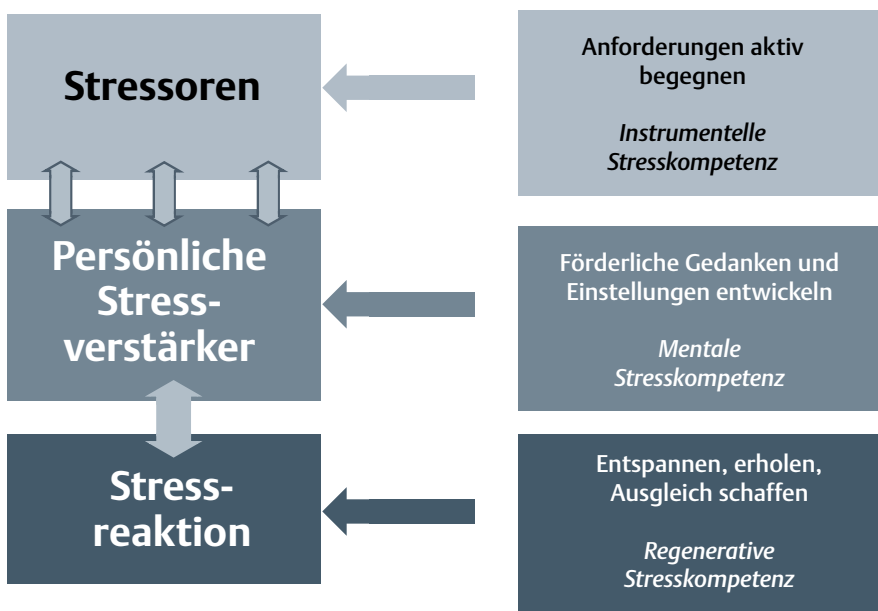


Abb. 2: Ansatzpunkte und 3 Hauptwege der individuellen Stressbewältigung.

über Belastungen zu erhalten und neue Energien aufzubauen. Beispiele sind:

- Regelmäßiges Praktizieren einer Entspannungstechnik,
- regelmäßige Bewegung,
- Pflege außerberuflicher sozialer Kontakte,
- regelmäßiger Ausgleich durch Hobbys und Freizeitaktivitäten,
- lernen, die kleinen Dinge des Alltags zu genießen,
- ausreichender Schlaf.

Stressbewältigungstraining

Ziele und Inhalte

Das generelle Ziel von Stressbewältigungstrainings (SBT) besteht in der Förderung der körperlichen und psychischen Gesundheit durch eine Verbesserung der individuellen Kompetenzen zur Stressbewältigung. Dabei geht es nicht darum, die Teilnehmenden (TN) in einer bestimmten Standardstrategie der Belastungsbewältigung zu trainieren. Das Ziel besteht vielmehr darin, auf der Basis einer möglichst breiten Palette von sowohl instrumentellen als auch mentalen und palliativ-regenerativen Strategien Flexibilität im Umgang mit alltäglichen Belastungen zu erreichen.

Deutschsprachige Manuale für die Durchführung von SBTs in Gruppen liegen vor von Kaluza (2011), Wagner-Link (2010) sowie Drexler (2006). Im Folgenden wird die Praxis von SBTs am Beispiel des Gesundheitsförderungsprogramms „Gelassen und sicher im Stress“ [4, 5] dargestellt. Das Programm ist als fortlaufendes Gruppentraining mit 12–16 wöchentlich stattfindenden Trainingssitzungen konzipiert. Für manche Zielgruppen, z. B. im betrieblichen Kontext, empfiehlt es sich, den Kurs teilweise oder sogar ganz als Blockveranstaltung durchzuführen. Auch Intervalltrainings, die aus 2 oder 3 1- bis 2-tägigen Blöcken bestehen, sind möglich.

Inhaltlich besteht das Trainingsprogramm aus 5 Basismodulen (Einstiegsmodul und 4 Trainingsmodule) und 5 Ergänzungsmodulen. Die Basismodule repräsentieren das obligate inhaltliche „Pflichtprogramm“, während die Ergänzungsmodule optionale Kurseinheiten beschreiben.



Abb. 3: Die „Stressampel“.

Einstiegsmodul

Die TN lernen ein vereinfachtes Stressmodell, die sog. „Stress-Ampel“ (Abb. 3), kennen, das eine Differenzierung in äußere Stressoren, innere persönliche Stressverstärker und Stressreaktionen vornimmt, und beziehen dieses auf ihr persönliches alltägliches Stresserleben. Sie erhalten grundlegende Informationen zur Biologie der Stressreaktion und deren mögliche Folgen für die Gesundheit. Dem ressourcenorientierten Ansatz entsprechend tragen die TN bereits erfolgreich eingesetzte Strategien zur Stressbewältigung zusammen und ordnen diese einem der 3 Hauptwege des individuellen Stressmanagements (s. o.) zu.

Trainingsmodul 1: Entspannen und loslassen – Das Entspannungstraining

Die TN erlernen die Progressive Muskelrelaxation. Diese dient der Erholung und dem Belastungsausgleich und kann auch zur kurzfristigen Bewältigung einer akuten Belastungssituation eingesetzt werden. Sie wird bereits in der 2. Trainingseinheit mit einer sog. Langform, die aus insgesamt 16 Muskelpartien besteht, eingeführt. Im weiteren Verlauf wird die Entspannungsübung durch Zusammenfassen von Muskelpartien mehr und mehr verkürzt. Dadurch und durch die Einführung eines sog. individuellen „Ruhewortes“ wird die Anwendung der Entspan-

nung im Alltag und unter akuten Belastungsbedingungen ermöglicht.

Trainingsmodul 2: Förderliche Denkweisen und Einstellungen entwickeln – Das Mentaltraining

Die TN erfahren die stressverstärkende Wirkung von persönlichen Denkweisen anhand von Beispielen sowie durch praktische Imaginations- und/oder kleinere Stressinduktionsübungen. Sie tragen eigene stressverstärkende Denkweisen zusammen und lernen die folgenden 5 stressverstärkenden Denkmuster und darauf bezogene förderliche stressvermindernde Denkmuster kennen:

- „Das gibt’s doch nicht“-Denken vs. „Das Annehmen der Realität“
- „Blick auf das Negative“ vs. „Blick auf das Positive“ – Orientieren auf Chancen und Sinn“
- „Defizit“-Denken vs. „Stärken“-Denken
- „Negatives Konsequenzen“-Denken vs. „Positives Konsequenzen“-Denken
- „Personalisieren“ vs. „Distanzieren und Relativieren“

Techniken zur kognitiven Umstrukturierung (wie z. B. Realitätstestung, temporale Relativierung, Distanzierung durch Rollentausch, Entkatastrophisieren etc.) werden vorgestellt und an Beispielen erprobt. Die TN wählen sich maximal 3 Techniken aus, die sie in ihrem Alltag regelmäßig einsetzen möchten.



Abb. 4: Ein soziales Netz, Familie und Freunde, sind eine wichtige Ressource bei der Stressbewältigung. Diese gilt es zu pflegen. © Westend61; nachgestellte Situation

Neben Denkmustern spielen auch generalisierte Einstellungen in Form von absolutistischen Ansprüchen an sich selbst eine wichtige Rolle für das individuelle Stresserleben. Sie beruhen auf einer Übersteigerung normaler menschlicher Motive. Entsprechend der mit ihnen jeweils verbundenen Motive können die folgenden 5 sog. »persönlichen Stressverstärker« unterschieden werden:

- Sei perfekt! – Leistungsmotiv
- Sei beliebt! – Anschlussmotiv
- Sei stark! – Autonomiemotiv
- Sei vorsichtig! – Kontrollmotiv
- Ich kann nicht (auch: Ich kann das nicht aushalten)! – Schonungsmotiv

Diese werden reflektiert und die TN formulieren mithilfe der Gruppe stressvermindernde, förderliche, „erlaubende“ Gedanken.

Trainingsmodul 3: Stresssituationen wahrnehmen, annehmen und verändern – Das Problemlösetraining

Hier findet eine lösungsorientierte Auseinandersetzung mit konkreten Belastungen einzelner TN statt. Das praktische Vorgehen gliedert sich in 6 Schritte:

- Schritt 1: „Dem Stress auf die Spur kommen“: Die TN lernen, anhand eines vereinfachten verhaltensanalytischen Schemas, dem sog. „Stressdetektiv“, ihre alltäglichen Stresserfahrungen genau zu beobachten und zu beschreiben.

- Schritt 2: „Ideen zur Bewältigung sammeln“: Hier erfolgt, unter Beteiligung der gesamten Kursgruppe, eine bewertungsfreie Suche nach Möglichkeiten der Bewältigung der belastenden Situation in Form eines Brainstormings.
- Schritt 3: „Den eigenen Weg finden“: Der betreffende TN trifft eine Positiv-Auswahl unter den vorgeschlagenen Bewältigungsmöglichkeiten und entscheidet sich für einen der (ggf. auch eine Kombination mehrerer) Vorschläge.
- Schritt 4: „Konkrete Schritte planen“: Hier geht es darum, das konkrete Vorgehen bei der Realisierung des ausgewählten Vorschlags möglichst genau zu planen. Rollenspiele und Vorstellungsübungen werden eingesetzt, um den TN möglichst gut auf die Durchführung der Schritte im Alltag vorzubereiten.
- Schritt 5: „Im Alltag handeln“: Dieser Schritt, auf den alle vorhergehenden Schritte hinführen, findet außerhalb der Kursstunden statt.
- Schritt 6: „Bilanz ziehen“: Hier geht es darum, die Ergebnisse der Durchführung (Schritt 5) zu bewerten und nach Gründen für das Gelingen oder Misslingen der Problemlösung zu suchen.

Trainingsmodul 4: Erholen und genießen – Das Genussstraining

Die TN werden dazu angeregt, eine ganz persönliche regenerative „Gegenwelt“ zu entdecken, zu entwickeln und gegenüber den Anforderungen von Beruf und Alltag zu behaupten. In einem 1. Schritt geht es darum, einen neuen Zugang zu positiven Emotionen zu finden, frühere positive Erlebnisse wiederzubeleben und Lust auf neue Erfahrungen zu wecken. Hierzu werden erlebnisaktivierende Methoden aus der sog. „Kleinen Schule des Genießens“ (vgl. Koppenhöfer 2004) eingesetzt. In praktischen Übungen wird die sinnliche Wahrnehmung geschult und die Aufmerksamkeit gezielt auf angenehme Erlebnisse im Alltag gelenkt. Durch Reflexion dieser kleinen Alltagsfreuden werden Genussregeln entwickelt wie:

- Nimm dir Zeit zum Genießen.
- Genieße bewusst.
- Planen schafft Vorfreude.

In einem 2. Schritt planen die TN dann – möglichst konkret und realistisch – angenehme Aktivitäten (bzw. „Passivitäten“) von Woche zu Woche, um aktiv einen Belastungsausgleich herbeizuführen. Dabei gewonnene Erfahrungen werden reflektiert und mögliche Hindernisse besprochen. In einem letzten Schritt planen die TN ihr „persönliches Gesundheitsprojekt“ mit regelmäßigen angenehmen Aktivitäten zum Belastungsausgleich.

Ergänzungsmodul 1: Stressbewältigung durch Sport und mehr Bewegung

Dieses Ergänzungsmodul thematisiert Sport und Bewegung als eine basale Strategie der palliativ-regenerativen Stressbewältigung. Die TN werden über die positiven Auswirkungen körperlicher Aktivität auf die körperliche und psychische Gesundheit informiert und es werden ihnen praktikable Wege zur Steigerung körperlicher Aktivität im Alltag aufgezeigt. Darüber hinaus werden während der Kurssitzungen selbst praktische Bewegungsübungen durchgeführt.

Ergänzungsmodul 2: Soziales Netz

Hier werden die soziale Integration und soziale Unterstützung als wichtige Ressource der Stressbewältigung thematisiert. Die TN reflektieren ihr soziales Netz

mittels einer „Mindmap“. Der Fokus liegt dabei auf unterstützenden, vertrauensvollen Beziehungen. Sie formulieren „Pflege-tipps für das soziale Netz“ und erproben deren Umsetzung (**Abb. 4**).

Ergänzungsmodul 3: Blick in die Zukunft

Dieses Modul regt die TN zur Entwicklung einer positiven Zukunftsvision an. Diese kann, indem sie sinn- und identitätsstiftend wirkt, selbst eine wichtige Ressource der Stressbewältigung darstellen und helfen, eigene Prioritäten zu finden, Anforderungen als Herausforderungen auf dem Weg zum Ziel wahrzunehmen. und die eigene Stresstoleranz zu erhöhen. Die TN entwickeln in einer Visualisierungsübung eine positive Vision für einen nächsten Schritt in der Zukunft. Diese Vision bildet die Grundlage für die Formulierung von Zielen in verschiedenen Lebensbereichen.

Ergänzungsmodul 4: Keine Zeit? – Sinnvolle Zeiteinteilung im Alltag

Ziel dieses Ergänzungsmoduls ist es, den je persönlichen Umgang der Teilnehmenden mit ihrer Zeit zu reflektieren, eigene Verhaltensweisen und Einstellungen als mitverursachend für Zeitprobleme zu erkennen und Anregungen zu einer gesundheitsförderlichen Zeiteinteilung zu geben. Im Vordergrund steht dabei das Setzen von Prioritäten unter den Gesichtspunkten

Wichtigkeit und Dringlichkeit sowie die Zeit- und Aufgabenplanung unter Berücksichtigung der eigenen Leistungskurve.

Ergänzungsmodul 5: Die Quart-A-(4A-) Strategie für den Akutfall

Der kurzfristige Umgang mit akuten Belastungssituationen ist das Thema dieses Ergänzungsmoduls. Es wird eine Strategie vermittelt, die zum Ziel hat, akute körperliche und seelische Erregung zu kontrollieren, Symptomstress zu vermeiden bzw. Stresstoleranz zu entwickeln sowie Handeln, falls erforderlich, möglich und gewollt, zu ermöglichen. Diese sog. Quart-A-(4A-)Strategie besteht aus 4 Schritten:

- **Annehmen:** Das bedeutet, die Situation so zu akzeptieren, wie sie ist (statt mit ihr zu hadern).
- **Abkühlen:** Das bedeutet, überschießende Erregung in einer akuten Stresssituation zu regulieren (statt sich in sie hineinzusteigern).
- **Analysieren:** Dies bedeutet, sich einen kurzen Moment Zeit zu nehmen, um zu einer bewussten und schnellen Einschätzung hinsichtlich eigener Handlungsmöglichkeiten zu kommen.
- **Ablenkung oder Aktion:** Je nach Ausgang der Kurzanalyse geht es hier entweder um Ablenkung von der Situation oder um gezielte Aktionen zur Änderung der Situation.

Indikationen und Kontraindikationen

SBTs kommen sowohl im Bereich der allgemeinen und betrieblichen Gesundheitsförderung als auch im Rahmen von ambulanten und stationären Rehabilitationsmaßnahmen zum Einsatz. Sie werden ferner auch sekundärpräventiv z. B. bei Personen mit essentieller Hypertonie oder Spannungskopfschmerzen mit dem Ziel einer Chronifizierungsprophylaxe eingesetzt. Klinische Anwendungen von SBTs bestehen bspw. bei der Behandlung von somatoformen Störungen und psychovegetativen Erschöpfungszuständen sowie in der kardiologischen Rehabilitation. Bei Menschen mit chronischen Erkrankungen (z. B. Asthma bronchiale, Neurodermitis, chronische Schmerzkrankung) können sie mit dem Ziel der Rezidivprophylaxe (Tertiärprävention) und Unterstützung der Krankheitsbewältigung eingesetzt werden.

Kontraindikationen bestehen bei akuten endogenen Psychosen sowie bei Patienten mit stark ausgeprägter Zwangssymptomatik. Der Trainingscharakter des Verfahrens impliziert, dass für eine erfolgreiche Teilnahme an einem SBT Selbstreflektions- und Gruppenfähigkeit sowie Eigensteuerungskompetenzen aufseiten der TN vorausgesetzt werden. Relativ kontraindiziert, weil meist wenig erfolgversprechend, sind SBTs daher in den Fällen, in denen diese Voraussetzungen persönlichkeitsbedingt

Servicekasten

Wo können die Module erlernt werden?

Das GKM-Institut für Gesundheitspsychologie bietet regelmäßig Train-the-Trainer-Seminare an, in denen die praktische Durchführung von Stressbewältigungstrainings vermittelt wird. Nähere Informationen unter www.gkm-institut.de.

Was kann der niedergelassene Arzt tun?

Ärzte sollten bei Vorliegen stressbedingter Beschwerden ihre Patienten zur Teilnahme an einem Stressbewältigungstraining motivieren. Informationen über entsprechende regionale Angebote sind in der Regel bei den gesetzlichen Krankenkassen abrufbar.

Welche Voraussetzungen werden benötigt, um das Programm in der Praxis anzubieten?

Nach Besuch eines Train-the-Trainer-Seminars können Ärzte ggf. auch selbst Stressbewältigungsprogramme in ihrer Praxis anbieten.

Wie erfolgt die Abrechnung in der Praxis?

Die Teilnahme an einem Stressbewältigungstraining wird von den gesetzlichen Krankenkassen nach § 20 SGB V als Präventionsmaßnahme bezuschusst. Voraussetzung dafür ist, dass das Training zuvor von der „Zentralen Prüfstelle Prävention“ (http://www.vdek.com/vertragspartner/Praevention/zentrale_pruefstellepraevention.html) zertifiziert worden ist. Das hier vorgestellte Programm „Gelassen und sicher im Stress“ erfüllt die dafür erforderlichen inhaltlichen und methodischen Anforderungen.

oder wegen einer akuten existenziell bedrohlichen Belastung oder aufgrund einer vorrangig und spezifisch zu behandelnden psychischen Störung eingeschränkt sind.

Wirksamkeit

Zusammenfassende Analysen einschlägiger Evaluationsstudien [1, 4] konnten die Wirksamkeit von Stressbewältigungstrainings besonders im Hinblick auf eine Reduzierung von körperlichen Beschwerden und negativer psychischer Befindlichkeit (Ängstlichkeit, Depressivität) sowie von Ärger- und Feindseligkeitsreaktionen belegen. Verbesserungen bei der individuellen Bewältigung von Belastungen konnten ebenfalls in mehreren Studien nachgewiesen werden. Deutlich geringer fallen dagegen die Effekte hinsichtlich der Anzahl, Häufigkeit und Intensität erlebter Belastungen aus. Der wesentliche Effekt einer Trainingsteilnahme besteht somit darin, dass die TN bei weitgehend unverändert bestehenden Belastungen durch einen veränderten Umgang mit diesen Belastungen ein verbessertes körperliches und psychisches Befinden erreichen. Einige Studien konnten zeigen, dass dieser Effekt über die Dauer des Trainings hinaus anhält, zum Teil sich sogar noch verstärkt.

Interessenkonflikte: Der Autor erklärt, dass keine wirtschaftlichen oder persönlichen Verbindungen bestehen.

Online zu finden unter:

<http://dx.doi.org/10.1055/s-0033-1357714>

Literatur

- [1] **Bamberg E, Busch C.** Stressbezogene Interventionen in der Arbeitswelt. Zeitschrift für Arbeits- und Organisationspsychologie 2006; 50: 215–226
- [2] **Berkman L, Kawachi I, eds.** Social Epidemiology. Oxford: University Press; 2000
- [3] **Drexler D.** Das integrierte Stress-Bewältigungs-Programm ISP. 2. Aufl. Stuttgart: Klett-Cotta; 2006
- [4] **Kaluza G.** Förderung individueller Belastungsverarbeitung: Was leisten Stressbewältigungsprogramme? In: Röhrle B, Hrsg. Prävention und Gesundheitsförderung. Bd. 2. Tübingen: DGVT; 2002: 195–218

ÜBER DEN AUTOR



Gert Kaluza, Jahrgang 1955, ist Diplom-Psychologe und psychologischer Psychotherapeut. Er ist als Trainer, Coach und Autor im Bereich der individuellen und betrieblichen Gesundheitsförderung tätig (www.gkm-institut.de).

KORRESPONDENZADRESSE

Prof. Dr. Gert Kaluza
GKM-Institut für Gesundheitspsychologie
Liebigstr. 31a
35039 Marburg

E-Mail: kaluza@gkm-institut.de
www.gkm-institut.de

- [5] **Kaluza G.** Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. 2. Aufl. Heidelberg: Springer; 2011
- [6] **Kaluza G.** Gelassen und sicher im Stress – Das Stresskompetenz-Buch. 5. Aufl. Berlin: Springer; 2014
- [7] **Koppenhöfer E.** Kleine Schule des Genießens. Lengerich: Pabst; 2004
- [8] **Lazarus RS, Launier R.** Streßbezogene Transaktionen zwischen Person und Umwelt. In: Nitsch JR, Hrsg. Stress. Theorien, Untersuchungen, Maßnahmen. Bern: Huber; 1981: 213–259
- [9] **Matyssek A.** Gesundes Team – gesunde Bilanz. Ein Leitfaden zur gesundheitsgerechten Mitarbeiterführung. Wiesbaden: Universum; 2003
- [10] **Rensing L, Koch M, Rippe B, et al.** Mensch im Stress. Psyche, Körper, Moleküle. München: Elsevier; 2006.
- [11] **Wagner-Link A.** Verhaltenstraining zur Stressbewältigung: Arbeitsbuch für Therapeuten und Trainer. 6. Aufl. Stuttgart: Klett-Cotta; 2010