#### Die Perle und der Fischer

Ein Fischer fand am Ufer eine wunderschöne Perle. Über diesen Fund war er sehr froh und glücklich. Ein wirklich toller Fund. Allerdings hatte die Perle einen winzig kleinen Fehler. Diesen Fehler wollte der Fischer dann beseitigen und fing an Schicht für Schicht abzuschleifen. Zum Schluss war nicht mehr viel von der Perle übrig und der Fehler war immer noch zu sehen. Der Fischer war nun sehr unzufrieden und traurig, er bekam Depressionen und konnte das Leben nicht mehr genießen.

# **Einleitung**

Vielen Menschen, das will diese Geschichte wohl sagen, ist das Lebensglück, der Genuss, die Lebenszufriedenheit abhanden gekommen. Sie fühlen sich hoffnungslos und stellen sich die Frage nach dem Sinn ihres Handelns – sie fühlen sich gestresst. Das Bild des heutigen Menschen wird zunehmend von Hoffnungslosigkeit, Sinnentleerung und Ziellosigkeit geprägt. War früher die Frage nach dem »Woher« aktuell, tritt heute die Frage nach dem »Wozu« in den Vordergrund. Auch auf diese Sinnfragen wollen wir im vorliegenden Buch eingeben

Der Begriff Stress wird in unserem Alltag auch für Situationen gebraucht, in denen wir uns überlastet fühlen. In der Wissenschaft wird heute anerkannt, dass Stress nicht nur eine psychologische Seite, sondern auch eine körperliche Beteiligung hat, und beide sich gegenseitig beeinflussen. Viele Erkenntnisse dazu hat in den letzten Jahren die Psychoneuroimmunologie

Man ist reich, wenn es reicht.

# **Einleitung**



gebracht, die gezeigt hat, auf welch vielfältige Weise Körper und Seele zusammenhängen. Ängste, Depressionen, Überlastung, Hektik, Erschöpfung und Zwänge sind beteiligt an Erkrankungen etwa des Herzens und des Gefäßsystems, aber auch an Schlafstörungen. Asthma, Allergien oder Kopfschmerzen.

Wer seinen Stress positiv bewältigen will, der sollte die folgenden drei Prinzipien berücksichtigen:

## 1. Das Prinzip der Hoffnung

Alle Menschen ohne Ausnahme werden von den sie umgebenden Entwicklungen und Einwirkungen beeinflusst. Solche Einwirkungen können vielfältigster Natur sein: Zu ihnen gehören Krankheiten sowie die Angst vor Krankheiten, Reizüberflutung, extreme Arbeitsbedingungen, Hobbys und Freizeitverhalten, Familienkonflikte, Existenz- und Zukunftsängste sowie Sinnkrisen in verschiedenen Lebensstufen und Entwicklungen.

Wer die Grenzen erkennt und in ihnen sein Glück, der kann es auch halten sein Leben lang; wenn aber das Irrlicht seines Verlangens weitertreibt von Einem zum Nächsten, der stürzt am Ende ins Nichts. Nach Nizami, persischer Dichter

Der Einzelne steht mit dieser Entwicklung jedoch nicht allein da. Mit der Geburt betreten wir einen Lebensraum, der, wie wir selbst, ständigen Veränderungen unterworfen ist. So werden wir uns als Kind allmählich unserer selbst bewusst. Die Pubertät lässt uns in die Erwachsenenwelt hineinwachsen, der Single wird zum Paar und Beruf und Elternschaft wollen gemeistert sein. Später werden wir mit der Sinnkrise der Lebensmitte und der Wechseljahre konfrontiert. Der Ruhestand fordert erneut eine grundsätzliche Umgestaltung des Lebens, und das Alter führt uns in die Auseinandersetzung mit der Sterblichkeit und in die Vorbereitung auf den Tod. Jedes Lebensalter kann besondere Ängste, Stress und Überforderungen in sich bergen. Aber neben den Stressfaktoren, die die Umwelt vorgibt, belasten uns auch unsere persönlichen Eigenschaften wie Verschlossenheit, strenge Moral, Konsumkultur, Bewegungsmangel und ein einseitiges Leistungsstreben.



## 2. Das Prinzip der Balance

Jeder Mensch ist einzigartig und reagiert daher auch unterschiedlich auf Umwelteinflüsse. Diese Einzigartigkeit seiner Reaktionen wird durch seine körperlichen, beruflichen, sozialen, kulturellen und ethisch-weltanschaulichen Erfahrungen bestimmt. Das Ziel für einen positiven Umgang mit Stress ist, diese Einzigartigkeit zu erfahren und sein Leben vom Zustand des Ungleichgewichts wieder in eine Balance zu bringen.

## 3. Das Prinzip der Beratung

Jeder Mensch hat die Fähigkeit, die Möglichkeit und die Chance, durch erlerntes Problemlösungsverhalten oder Beratung seinen Stress, Überlastung und Erschöpfung abzubauen. Dabei lautet die Botschaft: Konflikte, die im Laufe der Entwicklung eines Menschen in der Auseinandersetzung mit seiner Umwelt entstehen, sind nicht notwendiges und unausweichliches Schicksal, sondern stellen sich als Probleme und Aufgaben dar, die wir zu lösen versuchen.

Dank

Wir danken allen Kollegen und Patienten für die Erkenntnisse, die sie im Verlauf unserer psychiatrischen, psychotherapeutischen und psychosomatischen Tätigkeit uns vermittelt haben. Unser besonderer Dank gilt dem TRIAS-Verlag, vor allem Frau S. Duelli, die uns ständig ermutigt und entscheidend zur Entstehung des Buches beigetragen hat. Insbesondere unserer Sekretärin Frau Michele Pieroni und unseren Mitarbeiterinnen Frau Manije Peseschkian (Auswahl der Geschichten) und Frau Dipl.-Psych. Kerstin Weiland danken wir für ihre Geduld, Sorgfalt und Zuverlässigkeit bei der Manuskripterstellung. Herrn Stud. Prof. A. Kärcher und Herrn Dipl.-Volkswirt Rainer Herzog danken wir für ihre Unterstützung und wertvollen Anregungen.

Prof. Dr. med. Nossrat Peseschkian Dr. med. Nawid Peseschkian

Wiesbaden im August 2008

Wer Bücher studiert, bleibt doch ein Tor; wer danach handelt, der ist klug gewesen. Einnehmen muss der Kranke die Arznei – was hilft es ihm, ihren Namen nur zu kennen? Orientalische Lebensweisheit

# Selbsthilfe

### **Noch ein langes Programm**

Ein Kaufmann hatte hundertfünfzig Kamele, die seine Stoffe trugen, und vierzig Knechte und Diener, die ihm gehorchten. An einem Abend lud er einen Freund (Saadi) zu sich. Die ganze Nacht über fand er keine Ruhe und sprach fortwährend über seine Sorgen, Nöte und die Hetze seines Berufes. Er erzählte von seinem Reichtum in Turkestan, sprach von seinen Gütern in Indien, zeigte die Grundbriefe seiner Ländereien und seine Juwelen. »O Saadi«, seufzte der Kaufmann. »Ich habe nur noch eine Reise vor. Nach dieser Reise will ich mich endlich zu meiner wohlverdienten Ruhe setzen, die ich so ersehne wie nichts anderes auf der Welt. Ich will persischen Schwefel nach China bringen, da ich gehört habe, dass er dort sehr wertvoll sei. Von dort will ich chinesische Vasen nach Rom bringen. Mein Schiff trägt dann römische Stoffe nach Indien, von wo ich indischen Stahl nach Halab bringen will. Von dort will ich Spiegel und Glaswaren in den Jemen exportieren und von dort Samt nach Persien einführen.« Mit einem träumerischen Gesichtsausdruck verkündete er dem ungläubig lauschenden Saadi. »Und danach gehört mein Leben der Ruhe, Besinnung und Meditation, dem höchsten Ziel meiner Gedanken.«

amit auch Sie in Zukunft mit Stress umgehen können und erlenen, ihn dauerhaft abzubauen, geben wir Ihnen im Folgenden einige Hilfestellungen an die Hand und stellen Ihnen Techniken für den raschen Umgang mit Stress vor.

## Das Himalaja-Phänomen

Oft sind unbewusste Faktoren stressfördernd. Ohne sich diese bewusst zu machen und zu bearbeiten, ist eine wirksame und dauerhafte Behandlung von Stress nicht möglich. Wenn man nach großer Anstrengung einen Berg erstiegen hat, dann sieht man zweierlei: Wer zurückschaut, sieht das bisher Erreichte, wer nach vorne schaut, den nächsthöheren Berg. Viele Menschen steigen mühsam wieder ab – manchmal sogar bis ins Tal und bezwingen mit erneuter Anstrengung den nächsthöheren Berg. Oben angelangt, sehen sie wieder einen etwas höheren Berg – der Vorgang wiederholt sich. Der Mensch kommt nicht zur Ruhe, da er immer meint, jetzt kommt der höchste Berg, dann habe ich es geschafft.

Was bedeutet das für den Stress? Auf den Beruf übertragen heißt es: Der letztmögliche Posten ist nie zu erreichen, es gibt

immer noch ein Projekt, ein Gutachten, ein zu schreibendes Buch. »Nur noch diese Sache, dann habe ich wieder Zeit für dich und die Kinder«, sagen diese gestressten Menschen und erreichen doch nie ihr Ziel. In Bezug auf die finanzielle Absicherung bedeutet es: Wann hat man genügend Geld, sodass man voll abgesichert ist

Der Name »Himalaja« soll dagegen veranschaulichen, dass es immer einen etwas höheren Berg gibt und es letztendlich nie möglich sein wird, den letzten, höchsten Gipfel zu erreichen.

und sich beschützt fühlen kann? Man kann immer etwas abgesicherter sein bzw. werden, wenn man mehr Geld hat. Auf Beziehungen übertragen heißt es: Immer gibt es einen Partner (oder eine Partnerin), der/die besser aussieht, erfolgreicher ist, besser zu mir passt.

Überlegen Sie, in welchen weiteren Bereichen das Himalaja-Phänomen angesiedelt ist. Sicher kennen Sie auch eine ganze Reihe an Menschen, die zumindest in bestimmten Lebensbereichen nach diesem Phänomen leben.

Eine mögliche Interpretation: Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen sind direkt von einer erbrachten Leistung oder der Anerkennung dieser Leistung durch Andere abhängig – deshalb springt auch die Person von Gipfel zu Gipfel, ohne es vielleicht zu wollen. Unbewusst versucht sie durch diese Strategie mehr Selbstwert und Liebe zu erreichen. Diese Menschen können nicht Nein sagen, Anderen keine Bitte abschlagen und nehmen jede neue Aufgabe an – denn Selbstvertrauen und Zuwendung kann man nie genug bekommen.

Gleichzeitig allerdings kann man nur dann auf einem Gipfel »ein Haus bauen«, wenn man sich bewusst entschließt – zumindest für eine gewisse Zeit – zu bleiben wo man ist. Nur dann lässt sich eine tiefe Beziehung zu einem Partner aufbauen, wenn man sich bewusst für diesen entschließt – obwohl es noch eine Vielzahl »besserer« Partner geben kann. Solange man also von einem Partner zum anderen wechselt – nach dem Motto: »Mit dem nächsten Partner wird alles besser.« –, bleibt eine tiefere (und erfüllende) Beziehung aus.

Meist sind vom Himalaja-Syndrom vor allem Menschen betroffen, die die elterliche Liebe als bedingt – an Leistung oder gutes Benehmen gebunden – erlebt haben.

# Selbsthilfe

# Wie entstehen Ängste und Depressionen?

Wer sich mit seiner Vergangenheit nicht auseinandersetzt, ist gezwungen, sie zu wiederholen. Siamund Freud Ängste sind auf das Innigste mit Bedürfnissen verbunden. Wo kein Bedürfnis ist, ist auch keine Angst. Angst und Wut treten auf, wenn die Befriedigung eines Bedürfnisses tatsächlich oder vermeintlich behindert wird. Wut erzeugt wiederum Angst, weil sie die Grundbedürfnisse, wie beispielsweise den Wunsch, geliebt zu werden, gefährdet und das Risiko in sich birgt, eine Gegenaggression oder Strafe auf den Plan zu rufen. Je grundlegender das behinderte oder bedrohte Bedürfnis ist, desto heftiger wird die Wut ausfallen. Und je gefährlicher die eigene Wut empfunden wird, desto größer wird die daraus resultierende Angst sein.

Erfahrungsgemäß entwickeln Mitteleuropäer und Nordamerikaner depressive Verstimmungen. weil ihnen der Kontakt fehlt, sie isoliert sind und unter dem Mangel an emotionaler Wärme leiden. Im Orient leiden hingegen die Menschen unter Depressionen, weil sie sich durch die Enge ihrer sozialen Verpflichtungen und Verflechtungen, denen sie nicht ausweichen können, überfordert fühlen.

Wer lange genug auf seine Bedürfnisse verzichtet oder seine Triebe unterdrückt hat, wird irgendwann resignieren, das heißt: seine Lebensfreude einbüßen. Um sozial verträglich zu leben, benötigt ein solcher Mensch den größten Teil seiner Energie, um die eigenen Wünsche zu bekämpfen und seine Wut zu beherrschen. Er wird sich müde, kraftlos und leer fühlen. Aber mit ihrer Unterdrückung ist die Wut keineswegs erledigt. Wohin also mit ihr? Die Wut sucht sich einen Weg, der auf den ersten Blick am wenigsten gefährlich erscheint: Der Betroffene richtet sie gegen sich selbst. Genau das aber hat auf die Dauer fatale Konsequenzen, denn man beginnt, sich selbst zu hassen, abzuwerten, zu verachten, anzuklagen, zu bestrafen und – im Extremfall – sich selbst zu zerstören. Dieser Zustand heißt Depression.

Der Depression liegt die Angst zu Grunde, nicht genug zu bekommen, nichts wert zu sein, abgelehnt zu werden oder jemanden zu verlieren. Wenn Menschen vor dieser Angst kapitulieren – zum Beispiel vor sozialer Ablehnung – und sich aus ihren zwischenmenschlichen Beziehungen zurückziehen, geraten sie leicht in eine ausweglose Spirale: Durch ihren Rückzug verlieren sie die Quelle für Anerkennung, Bestätigung, Befriedigung

und Liebe. Das schwächt wiederum ihr Selbstvertrauen und verschlimmert ihre Angst, die sie weiter in die Isolation treibt. Am Ende stehen Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung. Andererseits ist es eine Grundbedingung und zentrale Erfahrung menschlicher Existenz, dass unsere Triebe und Bedürfnisse an reale Grenzen stoßen. Spätestens mit dem Tod müssen wir auf alle lebensbezogenen Wünsche verzichten. Diese Erkenntnis ist äußerst schmerzvoll und kann nur mit Trauer bewältigt werden. Trauern ist jedoch eine mühevolle Arbeit, der sich viele Menschen gerne entziehen. Sie versuchen die realen Bedingungen des Daseins aus ihrem Bewusstsein zu verbannen, aber das funktioniert nur bis zu einem bestimmten Punkt. Irgendwann muss man doch den Wahrheiten ins Auge sehen!

## Gründe für die Angst und Depression

- Anlage, Vererbung (erhöhte Erregbarkeit und Irritierbarkeit).
- Organische Krankheiten, die häufig mit Angst und Depressionen einhergehen (Diabetes mellitus, Schilddrüsen-Erkrankungen, Herz- und Lungenerkrankungen, Eisenmangel, Blutarmut, organische Gehirnerkrankungen, Psychosen, Epilepsie, Pfeiffersches Drüsenfieber, Lebererkrankungen, besonders nach Alkoholmissbrauch).
- Gifte: Alkohol, Nikotin, Drogen, Koffein.
- Mangelerscheinungen (vor allem bei Mangel von Magnesium, Zink, Vitaminen des B-Komplexes).
- Funktionell-vegetative Störungen (prämenstruelles Syndrom, Kreislaufstörungen, Verdauungsstörungen, Störungen der Darmflora).
- Körperliche Erschöpfung nach langer Krankheit oder Operation.
- Hormonelle Umstellungsphasen (z. B. Pubertät, Wechseljahre).
- Belastungen und Gefahren in Ausbildung und Berufsleben.
- Arbeitslosigkeit, Überforderungen, technische Neuerungen, Mobbing, Prüfungen.

Nur durch Hoffnung bleibt alles bereit, immer wieder neu zu beginnen. Charles Péguy

# **Umgang mit Stress**

Um zu sehen, musst du die Augen offenhalten. Um zu erkennen, musst du sie schließen und denken

#### **Beruf**

Selbst im Beruf hat die Krankheit einen gewissen Prestigewert. Wir alle kennen jenen ironischen Witz, bei dem der Firmeninhaber zum Personalchef sagt: »Den Herrn müssen wir bald entlassen. Er ist schon fünf Jahre bei uns beschäftigt und hat noch keinen Herzinfarkt.«

Unsere berufliche Leistungsfähigkeit ist eng verknüpft mit unserem gesundheitlichen Befinden. Diese Verknüpfung reicht sogar so weit, dass die berufliche Leistungsfähigkeit zu einem wesentlichen Kriterium wurde. Wir kennen alle die Praxis, nach der der Wert eines Mitarbeiters unter anderem danach beurteilt wird, wie oft er in einem Jahr aus Krankheitsgründen gefehlt hat. Umgekehrt wird der berufliche Erfolg zu einem Signal der Gesundheit. Man fragt: »Wie geht es Ihnen beruflich?« »Sind Sie zufrieden?« usw. Bewunderung und Neid gehören dem Erfolgreichsten. Wer genau hinhört, der findet hinter diesen Fragen versteckte Erkundigungen nach der Gesundheit. Denn, so meint man, wer etwas leisten kann, der müsse gesundheitlich intakt sein. Diesen Schluss könnte man mit Vorbehalt als eines der wesentlichsten Missverständnisse unserer Zivilisation bezeichnen.

#### Familie und Partnerschaft

Ein weiterer Ort von Konflikten sind Partnerschaft, Ehe und Familie. Ganz zu Recht wird hier das Wohlbefinden des Gesprächspartners mit der Privatsituation assoziiert, in der er sich befindet: »Was macht deine Frau?« »Geht's deinen Kindern in der Schule wieder etwas besser?« Aus den Antworten wird abgeleitet, ob es dem Gesprächspartner selbst gut gehen kann oder ob er, von Sorgen belastet, Mitleid verdient.

#### **Zukunft und Sinn**

Beim genauen Hinsehen stellen wir fest, dass die Erkundigungen zu einem nicht unerheblicher Teil auch Fragen zu Vergan-

#### AUS DEM LEBEN

## Mir war alles über den Kopf gewachsen

Im Beruf kam ich nicht mehr zurecht. Immer hat man mich mit Anderen verglichen. Ich empfand mein Verhältnis zu den Kollegen als schrecklich und konnte meinen Zustand nur unter Alkoholeinfluss ertragen. Zu Hause ging es dann auch noch schief. Meine Frau hat mich vor drei Jahren verlassen. Seitdem

lebe ich nur noch mit der Flasche. Sie ist mein einziger Trost und mein einziger Halt. Alles andere hat sowieso keinen Zweck mehr. Ich sehe im Leben keinen Sinn mehr (42-jähriger Ingenieur, der wegen Leberzirrhose in ein Krankenhaus eingeliefert worden war).

genheit, Gegenwart und Zukunft thematisieren, mit anderen Worten: Die Dimension der Zeit. Auch wenn sie sich inhaltlich auf die vorherigen Bereiche beziehen, nehmen sie doch eine eigene Funktion ein: »Wie war es im Urlaub?« »Was hast du jetzt vor?« »Wie soll es bei dir weitergehen?« »Früher hatte ich heftige Kopfschmerzen und ich litt unter Schlafstörungen. Jetzt geht es mir aber besser, nachdem ich nicht mehr rauche«.

Inwieweit wir die Zeit nutzen können, hängt unter anderem davon ab, welche Einstellungen wir gegenüber Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft haben und welchen Sinn wir in unserem Handeln sehen. Unsere Einstellung prägt unser Handeln

und damit auch unseren Umgang mit der Zeit: ob wir uns aktiv mit unserem Leben auseinandersetzen oder in passiver Resignation und Fatalismus verharren. Dadurch entsteht so etwas wie eine sich selbst erfüllende Prophezeiung: setze ich mich aktiv mit meinem Leben und

Info

Wenn man die Zukunft pessimistisch beurteilt, ergeben sich fast automatisch andere Möglichkeiten, als wenn man optimistisch zu planen wagt.

meiner Umwelt auseinander, werde ich auch meine Ziele im Leben erreichen und ein ausgewogenes und stressfreies Leben führen. Bin ich aber passiv und warte, was geschieht, werden mich die Ereignisse überrollen und ich fühle mich als Opfer der Verhältnisse.

## Stichwortverzeichnis

#### Δ

Aktualfähigkeiten 62

- Beispiel 71
- primäre 67
- sekundäre 66

Angst 42

- Entstehung 44
- Gründe 45

Angstanzeichen 47

Arbeitsanalyse-Techniken 32

#### В

Balance 91

- Wiederfinden 102

Balance-Modell 38

Bedürfnisse erkennen 38

Beratung 103

Beruf 96

Bewegungsmangel 147

Black-out-Effekt 88

Burn-out-Syndrom 21

#### C

CFS siehe Chronisches Müdigkeitssyndrom Chicago-Beobachtung 16

Chronisches Müdigkeitssyndrom 143

- Vorgehen 149

Cortisol 19,88

#### D

Das darfst du nicht 156

Denken 12

Depression 42, 45

Der Diener der Auberginen 126

Der Gelehrte und der Kameltreiber 140

Der Traum und sein Sinn 42

Der Wanderer 60

Der weiße Elefant 80

Die Igel 108

Die Schaulustigen und der Elefant 91

Dringlichkeit 32

#### Ε

Ehrlichkeit 132, 134

Elterngruppe 123

Erfolgslisten 34

Ergebnisorientiertheit 35

Ermutigung, Stufe 113

Ernährung, vollwertige 49

Erschöpfung 42

- Ursachen 146

Esel, Geschichte 139

Eustress 15

Evolution 18

#### F

Fähigkeiten, kognitive 12

Faktoren, unbewusste 28

Familie 96

- Checkliste 120

Familiengruppe 117

Fehlzeiten 14

#### G

Geheimnis des Spiegelsaals 12

Genauigkeit 160

Gerechtigkeit 136

Gesundheit, körperliche 95

Gewissenhaftigkeit 160

- Verhaltensänderung 161

Grenzen ziehen 37

Gruppenheft 119

# Stichwortverzeichnis

#### H

Handeln, aktives 39
Herausforderungen 15
Hilflosigkeit, erlernte 21, 82
Himalaja-Phänomen 28
Hoffnung, Entwicklung 84
– Prinzip 80
Hoffnungslosigkeit 83, 89
Höflichkeit 131, 135

#### т

Inventarisierung 54 – Anleitung 111 Ist-Wert-Technik 109, 152

#### K

Kommunikation, Ebenen 39 Kommunikationsübungen 113 Konflikte und Erkrankungen 99 Konfliktauslöser 21 Konflikte 64 Kopfschmerzen 64 Krähe und Pfau 130 Krankheiten und Konflikte 101

#### L

Lappalien 20
Leben, Hier und Jetzt 39
– vier Qualitäten 93
Lebensweg 12
Leistung 93
Leistungen, erreichte 34
Leistungsanforderungen 162
Leistungsbereitschaft 30
Leistungsgesellschaft 12

#### M, N

Makrostressoren 62 Masern-Phänomen 33 Mikrostressoren 62 Mobbing 130

– positiver Umgang 137

Müdigkeit, Brief 151

Noch ein langes Programm 28

Noradrenalin 21

#### O

Offenheit 134

– Verhaltensänderung 134
Ohrgeräusche 126
Optimisten 87

#### P

Panikattacken 42
Partnerschaft 96
Perle und Fischer 7
Phobien 42
Produktivität 13
Prozessorientiertheit 35
Psychosomatik 98
Psychotherapie, fünf Stufen 107
Psycho-Vampire 39
Pünktlichkeit 74

#### R

Rattenversuch 81 Risikofaktoren und Konflikte 100 Rollentausch 122

#### S

Schule, Konfliktreaktionen 158 Schulstress, Umgang 156 Seele, stabilisieren 49 Selbsthilfe, Stress 105 Selye, Hans 16 Sinn, Leben 96 Sport, Rolle 49 Stress

- Einschätzen 50
- Gedanken 24
- Janusgesicht 15

Stress, Prävention 14

- Strategien 81
- Symptom 22
- Verhaltensreaktionen 24
- Vorgehen 53

Stressanzeichen, psychische 23 Stresserleben, persönliches 76 Stress-Experiment 104 Stressfaktoren, persönliche 61 Stressoren 18

- Stressreaktion,
   körperliche 17
- psychosomatische 18
  Stressreaktionen, körperliche 23
  Stresstagebuch 22, 68

#### т

Tagebuch, Auswertung 74 Theoretisieren 103 Tinnitus siehe Ohrgeräusche Titanic-Syndrom 30

#### U

Überlastung 64 Untrügliches Zeichen für Dummheit 103

#### V

Verbalisierung 54
– Stufe 113
Verhaltensveränderung 54
Verletzungen, seelische 20
Verstimmung, depressive 44
Verstehen fördern 109
Vertrauen 85

- Entwicklung 86
- Verhaltensänderung 86

#### W

Wankelmut 132 Was man anfängt, soll man auch zu Ende bringen 165 Werte, Relativität 112 Wichtigkeit 32

#### 7

Zeitmanagement-Techniken 32 Zielerweiterung 55 – Stufe 115 Zukunft 96 Zutrauen 85