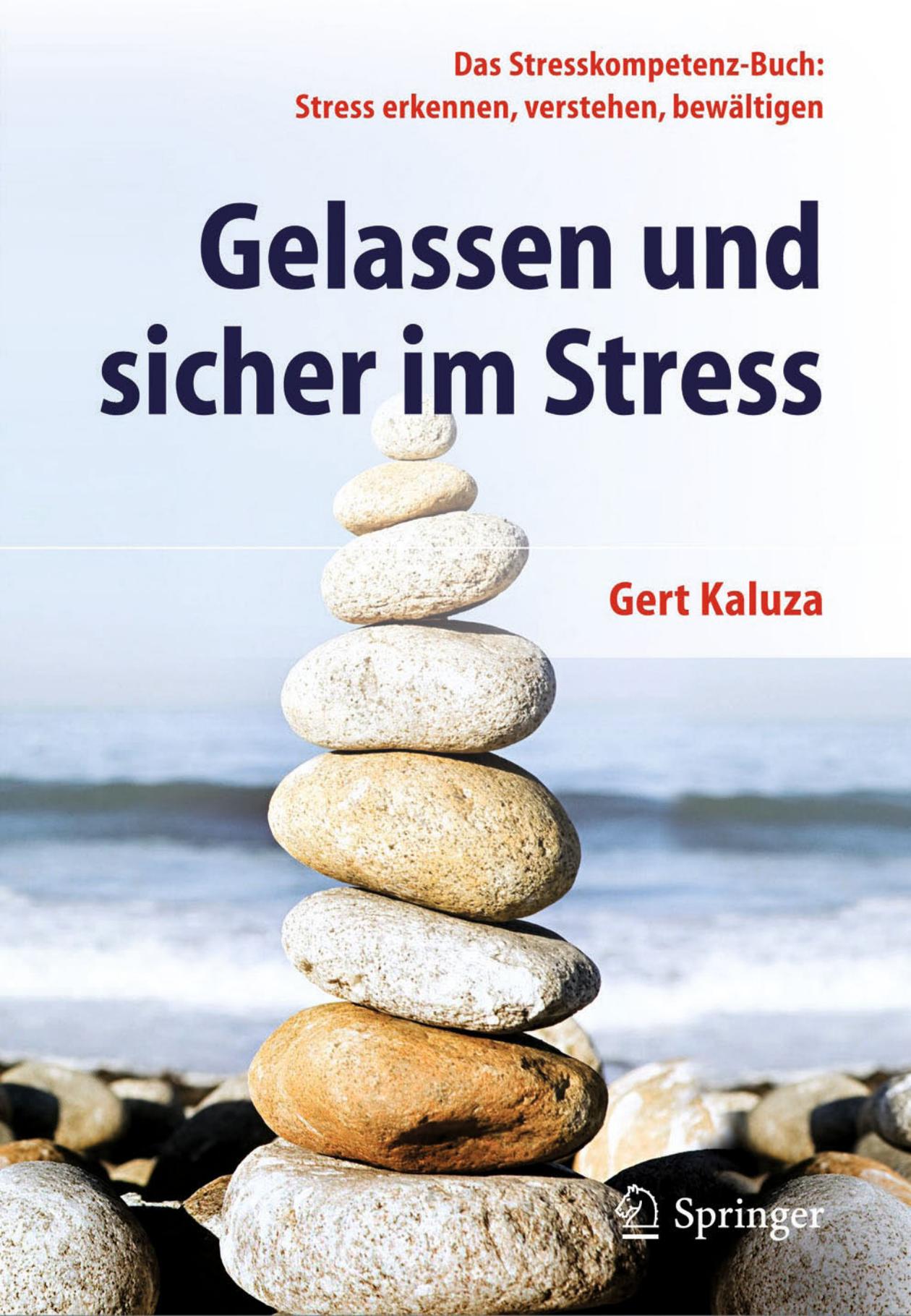


**Das Stresskompetenz-Buch:
Stress erkennen, verstehen, bewältigen**

Gelassen und sicher im Stress

Gert Kaluza



 Springer

Gelassen und sicher im Stress

Gert Kaluza

Gelassen und sicher im Stress

Das Stresskompetenz-Buch: Stress erkennen,
verstehen, bewältigen

5., korrigierte Auflage

Mit 29 Abbildungen und 8 Tabellen

Prof. Dr. Gert Kaluza
GKM-Institut für Gesundheitspsychologie
Marburg

ISBN 978-3-642-41676-7
DOI 10.1007/978-3-642-41677-4

ISBN 978-3-642-41677-4 (eBook)

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

SpringerMedizin

© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 1991, 1996, 2007, 2012, 2014

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funksendung, der Mikroverfilmung oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Eine Vervielfältigung dieses Werkes oder von Teilen dieses Werkes ist auch im Einzelfall nur in den Grenzen der gesetzlichen Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes der Bundesrepublik Deutschland vom 9. September 1965 in der jeweils geltenden Fassung zulässig. Sie ist grundsätzlich vergütungspflichtig. Zuwiderhandlungen unterliegen den Strafbestimmungen des Urheberrechtsgesetzes.

Produkthaftung: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Derartige Angaben müssen vom jeweiligen Anwender im Einzelfall anhand anderer Literaturstellen auf ihre Richtigkeit überprüft werden.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutzgesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

Planung: Monika Radecki, Heidelberg

Projektmanagement: Sigrid Janke, Heidelberg

Projektkoordination: Heidemarie Wolter, Heidelberg

Umschlaggestaltung: deblik, Berlin

Fotonachweis Umschlag: © Image Source, all rights reserved © Jason Todd / ImageSource

Herstellung: Crest Premedia Solutions Private Limited, Pune

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer Medizin ist Teil der Fachverlagsgruppe Springer Science+Business Media
www.springer.com

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

als Autor dieses Buches begrüße ich Sie sehr herzlich. Ich freue mich über Ihr Interesse.

Seit nunmehr über 25 Jahren beschäftige ich mich als Forscher und Lehrer sowie als Trainer und Coach mit dem Thema »Stress und Stressmanagement«. Dieses Buch stellt meinen Versuch dar, die gewonnenen Erkenntnisse und Erfahrungen in einer verständlichen Sprache und praxistauglich für ein breiteres Publikum zusammenzufassen. Es versucht, eine Brücke zu schlagen zwischen wissenschaftlich-theoretischer Fundierung einerseits und praktischer Anwendung andererseits. Ich hoffe, dass dieser Spagat zwischen Theorie und Praxis gelungen ist.

In den vergangenen drei Jahrzehnten hat das Interesse an der Stressthematik sowohl in der Fachwelt als auch in der breiteren Öffentlichkeit beständig zugenommen. Ursächlich hierfür sind zum einen gravierende Veränderungen in unseren Lebens- und Arbeitsbedingungen, die für immer mehr Menschen zu Stress führen. Zum anderen haben neuere Erkenntnisse der neurobiologischen und gesundheitswissenschaftlichen Forschung unser Verständnis des Stressgeschehens und seiner Bedeutung für die Gesundheit des Einzelnen vertieft. Von beiden Entwicklungen wird in diesem Buch die Rede sein.

Mein eigenes anhaltendes Interesse am Thema beruht über seine große gesundheitliche Bedeutung hinaus wesentlich darauf, dass im Stressgeschehen besonders eindrucksvoll zu erkennen ist, wie gesellschaftliche Verhältnisse, individuelle Erlebnis- und Verhaltensweisen sowie biologische Prozesse aufs Engste miteinander verknüpft sind. Im Stress reagieren wir immer als ganzer Mensch mit Herz und Muskeln, mit Gefühlen und Gedanken und mit typischen Handlungen. Stress erfordert eine ganzheitliche Betrachtungsweise aus unterschiedlichen Perspektiven. Eine solche umfassende Sicht auf das Stressphänomen möchte ich Ihnen in diesem Buch nahebringen.

Es ist meine Überzeugung, dass Verstehen eine notwendige Voraussetzung für effektives Handeln ist. Insofern habe ich mich bemüht, im ersten Teil dieses Buches die gesellschaftlichen, psychologischen und biologischen Prozesse, die das Stressgeschehen bestimmen, umfassend und zugleich verständlich darzustellen. Im zweiten Teil des Buches geht es dann um Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit Stressbelastungen. Dabei ist es nicht meine Absicht, Sie mit einfachen Ratschlägen und Patentrezepten zu versorgen. Denn die gibt es nicht wirklich. Stattdessen möchte ich unterschiedlichste Handlungsmöglichkeiten aufzeigen und Sie dazu ermuntern, Ihren eigenen je individuellen Weg zu einem gelassenen und gesunden Umgang mit Stressbelastungen in Beruf und Alltag zu finden. Ich bin zutiefst davon überzeugt, dass wir nicht nur Opfer belastender Verhältnisse sind, denen wir hilflos ausgeliefert sind, sondern dass jeder Einzelne über äußere und innere Freiräume, Entscheidungsmöglichkeiten und Handlungsspielräume verfügt, um trotz bestehender äußerer Belastungen für das eigene körperliche und seelische Wohlbefinden zu sorgen. Es ist meine Hoffnung, dass eine solche Überzeugung mit der Lektüre dieses Buches auch in Ihnen wächst, und Sie den Mut finden, Ihre Freiräume zu erkennen und zu nutzen.