

Beck kompakt

## Stressmanagement

So beugen Sie dem Burnout vor!

Bearbeitet von  
Claudia Fiedler, Hans Plank

2. Auflage 2016. Buch. 127 S. Kartoniert

Format (B x L): 10,4 x 16,1 cm

Wirtschaft > Wirtschaftswissenschaften: Allgemeines > Wirtschaftswissenschaften:  
Sachbuch und Ratgeberliteratur

# Stressmanagement

So beugen Sie dem Burn-out vor

Claudia Fiedler  
Hans Plank

2. Auflage



C.H. BECK

# So nutzen Sie dieses Buch

Die folgenden Elemente erleichtern Ihnen die Orientierung im Buch:

## *Beispiel*

*In diesem Buch finden Sie zahlreiche Beispiele, die die geschilderten Sachverhalte veranschaulichen.*

## *Definitionen*

*Hier werden Begriffe kurz und prägnant erläutert.*

Die Merkekästen enthalten Empfehlungen und hilfreiche Tipps.

## **Auf den Punkt gebracht**

Am Ende jedes Kapitels finden Sie eine kurze Zusammenfassung des behandelten Themas.

# Inhalt

Vorwort	5
Wozu Stressmanagement?	7
Unbequeme Wahrheiten	8
Stress – das Lebenselixier	11
Stress als Motor des Lebens	11
Eustress vs. Distress	13
Das Yerkes-Dodson-Gesetz	14
Die Stress-Leistungs-Kurve	16
Wie ist Ihre Ausgangssituation? – Ein Selbst-Lern-Programm	22
Das Stress-Ressourcen-Barometer	22
Wunsch-Ist-Torte	29
Die Timeline-Methode	33
Stresspersönlichkeit: Wie anfällig sind Sie?	36
Vom Stressgeschehen	40
Physische und psychische Auswirkungen von Stress	50
Was passiert bei akutem Stress?	50
Wie kommt es zu chronischem Stress?	52
Burn-out-Syndrom – Hintergründe des Stressphänomens	55
Depression: Sind Sie gefährdet?	66
Suizidalität: erkennen und handeln	72

---

So können Sie Stress begegnen	78
Kurzfristige Stressbewältigungsstrategien	79
Langfristige Stressbewältigungsstrategien	93
Professionelle Hilfe – Wege zur richtigen Beratung/ Therapie	116
Zum Abschluss	121
Hilfreiche Adressen	122
Literaturliste	123
Stichwortverzeichnis	125