

# Ratgeber Stress und Stressbewältigung

Informationen für Betroffene und Angehörige

## Erfolgreiche Strategien der Stressbewältigung



Tobias Stächele,  
Dr., Freiburg



Markus Heinrichs,  
Prof.Dr., Freiburg



Gregor Domes,  
Prof.Dr., Trier

Hektik, Zeitdruck, Arbeitsverdichtung, eine hohe Erwartungshaltung durch andere, Leistungsdruck, ständige Erreichbarkeit oder fehlende Erholungsmöglichkeiten – die Situationen, in denen Stress aufkommt, sind vielfältig. Der Ratgeber informiert über das Phänomen Stress und gibt einen Überblick über verschiedene Möglichkeiten des Umgangs mit Stress und der gesunden Bewältigung hoher Anforderungen.

Das Buch beschreibt die verschiedenen Arten von Stress und erklärt, welche Faktoren dazu beitragen, dass Stress entsteht. Studien zeigen, dass soziale Unterstützung, positive Gedanken, körperliche Aktivität und Entspannung wichtige Stresspuffer sind und dabei helfen, Stress zu reduzieren. Was bei einer Person tatsächlich zur Stressreduktion oder -prävention beiträgt, kann jedoch nur individuell beantwortet werden. Daher liefert der Ratgeber einen Überblick über eine Vielzahl unterschiedlicher Maßnahmen, die helfen, die eigene Stresssituation genauer zu analysieren, das eigene Stressmanagement zu überprüfen sowie stressförderliche

Gedanken und Gefühle besser zu kontrollieren. Weiterhin wird aufgezeigt, wie in einer Belastungssituation Stressoren abgebaut und Ressourcen aufgebaut werden können, welche Maßnahmen bei akutem Stress hilfreich sind und wie Entspannungsverfahren zur Stressprävention eingesetzt werden können. Falls die Selbsthilfestrategien keine ausreichende Stressreduktion bewirken, werden abschließend noch Möglichkeiten der gezielten psychotherapeutischen Behandlung bei Stress vorgestellt.

### Mai 2020

Zielgruppe: Menschen, die unter Stress leiden, Psychotherapeut\_innen, Psychiater\_innen, Psychologische Berater\_innen, Hausarzt\_innen.

(Ratgeber zur Reihe Fortschritte der Psychotherapie, Band 43)  
2020. Etwa 80 Seiten, Kt, Kleinformat  
Etwa € 9,95 / CHF 13.50  
ISBN 978-3-8017-2824-3  
eBook etwa € 8,99 / CHF 12.00

Standing Order Buchhandel:  
Psychiatrie / Psychotherapie /  
Klinische Psychologie  
VLB-Warengruppe: 465



9 783801 728243