

# Inhalt

<b>Vorwort.....</b>	<b>5</b>
<b>Prolog.....</b>	<b>11</b>
<b>Teil I: Grundlagen des Stressmanagements .....</b>	<b>17</b>
1. Begriffliche Grundlagen und Wortbedeutungen.....	17
2. Gesellschaftliche Umfeldbedingungen.....	28
3. Demografischer Wandel: Auswirkungen auf die Arbeitswelt.....	34
4. Psychische Erkrankungen.....	34
4.1 Häufigkeit .....	34
4.2 Depression.....	36
4.2.1 Begriffliche Zusammenhänge .....	36
4.2.2 Depression: Zahlen, Daten & Fakten.....	38
4.3 Burnout.....	42
4.4 Borderline-Störung: Weg aus dem Chaos .....	47
5. Entwicklungslinien und Lebensfragen .....	47
<b>Teil II: Stress und Stressbewältigung .....</b>	<b>55</b>
1. Krisen, Gefühle und Stressentwicklung.....	55
2. Die Krankheitsfolgen ungenügender Stressbewältigung .....	67
3. Stressfaktoren am Arbeitsplatz .....	71
4. Stress- und Ärgerbewältigungsstrategien bzw. Kompensationen .....	81
5. Stimmen von Betroffenen .....	89
6. Neuropsychotherapie und die Entstehung von Stress .....	89
<b>Teil III: Führung &amp; Verantwortung, Organisation im Unternehmen .....</b>	<b>99</b>
1. Führung und der Prozess des Organisierens.....	99
2. Führung und Verantwortung.....	108
3. Integrales Führungshandeln .....	114

4. Stressbewältigung mit Hilfe der Erkenntnisse der Neuropsychotherapie .....	123
5. Führung & Verantwortung .....	132
5.1. Führungsverantwortung & Gemeinsinn .....	132
5.2. Führungsverantwortung im Umgang mit psychisch angeschlagenen Mitarbeitern .....	138

#### **Teil IV: Lösungsmöglichkeiten zur erfolgreichen Stressbewältigung..... 143**

1. Kriterien.....	143
1.1 Beziehungen und Partnerschaften .....	143
1.2 Lebensqualität .....	145
1.3 Vertrauen .....	145
2. Wege zur Verhaltensänderung.....	147
2.1 Das 1-2-3 Gottes .....	149
2.2 Heilende Kräfte der natürlichen Atmung .....	150
2.3 Die heilenden Kräfte einer ganzheitlich-orientierten Ernährung ....	151
2.4 Geh-Meditation .....	166
2.5 Tiefenentspannung.....	167
2.6 Bauch- und/oder Herzmethode .....	170
2.7 Körperarbeit .....	170
2.7.1 Cranio-sacrale Osteopathie .....	171
2.7.2 Körperarbeit nach Alexander Lowen .....	171
2.7.3 Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson.....	179
2.7.4 Verfahren zur Beseitigung von spannungs- oder stressbedingten Kopfschmerzen nach Lowen .....	180
2.7.5 Luftbad-Gymnastik .....	180
2.7.6 Bewusstheit durch Bewegung: die Feldenkrais-Methode .....	182
2.8 Familienspiele .....	183
3. Gesellschaftspolitische Aufgaben .....	185
4. Zeit- & Prioritätenmanagement .....	186

#### **Teil V: Zusammenfassung..... 195**

#### **Zum guten Schluss – Epilog..... 197**

Nachwort .....	199
Links .....	200
Literaturverzeichnis .....	201
Autorenprofil .....	209
Fragebogen: Wie gesund ist Ihr Darm? .....	210