

Beck kompakt

Stressmanagement

So beugen Sie dem Burnout vor!

Bearbeitet von
Claudia Fiedler, Hans Plank

2. Auflage 2016. Buch. 127 S. Kartoniert
ISBN 978 3 406 69173 7
Format (B x L): 10,4 x 16,1 cm

[Wirtschaft > Wirtschaftswissenschaften: Allgemeines > Wirtschaftswissenschaften:
Sachbuch und Ratgeberliteratur](#)

Zu [Leseprobe](#) und [Sachverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

The logo for beck-shop.de features the text 'beck-shop.de' in a bold, red, sans-serif font. Above the 'i' in 'shop' are three red dots of varying sizes, arranged in a slight arc. Below the main text, the words 'DIE FACHBUCHHANDLUNG' are written in a smaller, red, all-caps, sans-serif font.

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

beck-shop.de
Stressmanagement
So beugen Sie dem Burn-out vor
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Claudia Fiedler
Hans Plank

2. Auflage



C.H. BECK

So nutzen Sie dieses Buch

beck-shop.de

DIE FACHBUCHHANDLUNG

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

beck-shop.de

Vorwort

DIE FACHBUCHHANDLUNG

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