

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	13
1 Stress macht die Runde	17
1.1 Gestresste Gesellschaft und ihre Folgen	20
1.1.1 Psychosoziale Gesundheit: Was wäre der Mensch ohne Arbeit?	25
1.1.2 Prävention mit multimodalem Stressmanagement	29
1.2 Organisation, Kultur und Individuum im Wandel	31
1.2.1 Hybride Arbeitswelt	32
1.2.2 Gesundheitsorientierte Unternehmenskultur	35
1.2.3 Schlüsselfaktoren der Führung	39
1.3 Kreative Stresskompetenz für die moderne Arbeitswelt	43
1.3.1 21st Century Skills – Fähigkeiten für eine komplexe Welt	46
1.3.2 (Life) Design Thinking	48
1.3.3 Selbstführung und psychologisches Empowerment	53
1.4 Zusammenfassung	56
1.5 Interviews	57
2 Stresstheoretische Grundlagen	61
2.1 Begrifflichkeiten	61
2.2 Stresstheorien und Stresskonzepte	64
2.2.1 Physiologische Stresstheorien	64
2.2.2 Stress entsteht im Gehirn	66
2.2.3 Vier-Ebenen-Modell	73
2.2.4 Wirkungen von Stress auf die Gesundheit	76
2.2.5 Digitaler Stress	82
2.2.6 Burn-out – der besondere Stress am Arbeitsplatz	87
2.2.7 Psychologische Stresstheorien	91
2.2.8 Exkurs Feldtheorie	97
2.3 Zusammenfassung	98
3 Entwicklung von Stresskompetenz mit der Drei-S-Methode	99
3.1 Die instrumentelle Stressanalyse (S1)	100
3.2 Die Stressbewertung (S2)	106
3.2.1 Glaubenssätze	107
3.2.2 Innere Antreiber	108
3.2.3 Kognitive Konzepte	110

3.3	Die Stressbewältigung (S 3)	118
3.3.1	Ressourcen – die entscheidenden Schlüsselfaktoren	119
3.3.2	Ressourcen und Anforderungen	121
3.3.3	Ressourcenorientierung und -aktivierung	127
3.3.4	Soziale und organisationale Ressourcen	161
3.4	Zusammenfassung	166
4	Kreativität als zentrale Kompetenz der Zukunft	167
4.1	Was ist Kreativität und wie wirkt sie sich aus?	168
4.1.1	Voraussetzungen für kreative Prozesse	170
4.1.2	Der Kreativitätsprozess	171
4.1.3	Der kreative Mensch	174
4.1.4	Hindernisse für die Kreativität	176
4.2	Kreativität im Unternehmen	178
4.2.1	Virtuelle Arbeitsumgebungen	181
4.2.2	Kreativitätsförderliche Arbeitsgestaltung	184
4.2.3	Zufriedenheit und Flow-Erleben	187
4.3	Kreative Bewältigungsstrategien	190
4.3.1	Coping-Strategien	192
4.3.2	Kreative Coping-Strategie	197
4.3.3	Kreativitätsmethoden und -techniken	200
4.4	Zusammenfassung	205
5	Anleitung und Tipps zum Transfer in die Praxis	207
	Arbeitsblatt 1: Persona	207
	Arbeitsblatt 2: Stress-QuickCheck	209
	Arbeitsblatt 3: ABC-Schema kognitive Umstrukturierung	210
	Arbeitsblatt 4: Innere Antreiber und Glaubenssätze identifizieren und neu betrachten	212
	Arbeitsblatt 5: Panoramablick	215
	Arbeitsblatt 6: Beruhigender Seufzer	216
	Arbeitsblatt 7: SALE-Konzept	217
	Arbeitsblatt 8: Ressourcen-Bingo	222
	Arbeitsblatt 9: Bodyscan	223
	Arbeitsblatt 10: Achtsamkeit	224
	Arbeitsblatt 11: Meditation	226
	Arbeitsblatt 12: Palmieren zur Augenentspannung	228
	Arbeitsblatt 13: Yoga	229
	Arbeitsblatt 14: Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson	231

Arbeitsblatt 15: Zeitkompetenz	232
Arbeitsblatt 16: Individueller Stresskompass	233
Arbeitsblatt 17: Stressbarometer	235
Arbeitsblatt 18: Stress-Nuggets	236
Glossar	239
Literatur	247
Stichwortverzeichnis	258
Die Autorinnen	263