
Inhaltsverzeichnis

Vorbemerkung des Herausgebers zur zweiten deutschen Auflage	7
Vorwort	9
 Kapitel 1	
Konzept für das Stressimpfungstraining	13
Das Verhalten	17
Die Bezugspersonen	17
Die Kognitionen	18
Über das Individuum hinausgehen	23
Zusammenfassung	25
 Kapitel 2	
Klinische Vorgehensweise bei der Prävention und Reduktion von Stress.	27
Leitlinien für Trainingsprogramme	27
 Kapitel 3	
Stressimpfungstraining: Überblick und Anwendungen.	37
 Kapitel 4	
🕒 Die Informationsphase	45
Die therapeutische Beziehung	45
Datenerhebung und Diagnostik.	49
Die Reformulierung des Stressgeschehens	65
Zusammenfassung	71

Kapitel 5

Lern- und Übungsphase	73
Entspannungstraining	75
Kognitive Strategien	78
Problemlösungstraining	87
Selbstinstruktionstraining	90
Verleugnung	95
Zusammenfassung	96

Kapitel 6

Anwendungs- und Posttrainingsphase	97
Vorstellungsübungen	97
Verhaltensübungen, Rollenspiele und Modelllernen	99
Abgestufte Reizkonfrontation in der Realität	101
Rückfallprävention	103
Posttrainingsphase	104
Zusammenfassung	106

Kapitel 7

Spezifische Anwendungen des SIT	107
Anwendung des SIT im medizinischen Kontext	107
Anwendung bei spezifischen Berufsgruppen	109
Anwendung bei kritischen Lebensereignissen	114

Literaturverzeichnis zur ersten Auflage	121
--	-----

Neue Ergebnisse und Fortentwicklung des Stressimpfungstrainings nach Meichenbaum	133
---	-----

von Lothar Schattenburg

Inhalt	135
Literaturverzeichnis zum Zusatzkapitel der zweiten Auflage	167

Weiterführende deutschsprachige Literatur	173
---	-----