

# **Stress erkennen, verstehen und bewältigen**

Grundlagen und Anwendungen der  
Stresspsychologie



**Konrad Reschke - Alena Garber - Sveta Berdibayeva**

(Hrsg.)

**Stress erkennen,  
verstehen und  
bewältigen**

Grundlagen und Anwendungen der  
Stresspsychologie

Konrad Reschke

Alena Garber

Sveta Berdibayeva

(Hrsg.)

Shaker Verlag 2019

Berichte aus der Psychologie

Konrad Reschke, Alena Garber,  
Sveta Berdibayeva (Hrsg.)

## **Stress erkennen, verstehen und bewältigen**

Grundlagen und Anwendungen der Stresspsychologie

Shaker Verlag  
Düren 2019

16. Anhang: Beispiele für diagnostische und therapeutische Techniken	303
Russische Version Stress Screening (LKCS)	303
Deutschsprachige Version Stress Screening (LKCS)	305
Russischer Text zur achtstamkeitbasierten Atementspannung	307
Deutschsprachiger Text zur achtstamkeitbasierten Atementspannung	309
Evaluierete Programme der Stressbewältigung (russisch und deutsch)	311
Anleitung Progressive Relaxation (deutsch)	313
Anleitung Progressive Relaxation (russisch)	324
Tests für Stress (russisch)	329
Übung: Mein soziales Atom – Geborgenheit gibt Rückhalt	330

## Zum Geleit

(Diesem Buch ist unserer Kollegin und Partnerin in Forschung und Lehre

*Frau Prof. Dr. Sveta Berdibayeva*

(Al-Farabi Universität Almaty, Kasachstan)

gewidmet

Das Buch ist eine Zusammenfassung von Arbeiten, die in der letzten Zeit zum Thema Stress entstanden sind. Stress wird in der Theorie fundiert und anwendungsorientiert für die Praxis beschrieben. Damit bietet das Buch sowohl für die Forschung als auch für die Praxis eine gute Einführung.

Das Buch ist der Mit-Herausgeberin Sveta Berdibayeva gewidmet. Als Professorin der Al-Farabi Universität Almaty (Kasachstan) ist sie stets um die Entwicklung der Stressforschung in Forschung und Lehre in Kasachstan bemüht.

#### **Themenübersicht**

Stress –Grundlagen, Belastungen und Beanspruchung

Stresstheorien und Stressbewältigung

Stress auf der Basis der Handlungsregulationstheorie

Stress – Diagnostik, Erfassung, Beurteilung

Stressbewältigung

Stressbedingte Störungen I – Akute Belastungsstörung und PTBS

Stressbedingte Störungen II - Anpassungsstörung

Stressbedingte Störungen III – posttraumatische Verbitterungsstörung (Linden)

Stressbedingte Störungen IV - Burn out

Stressbedingte Störungen V - Psychosomatische Störungen

Stressbedingte Störungen VI - Prolongierte Trauer Störung

Ressourcen kontra Stress

Resilienz kontra Stress

Achtsamkeit kontra Stress

Entspannungstechniken - Überblick und Beispiele

Anhang für die Praxis: Beispiele für diagnostische und therapeutische Techniken

#### **Interessenten:**

Psychologen, Psychotherapeuten, Mediziner aller Fachrichtungen und Studierende der Medizin, Psychologie, Pädagogik und aller Sozialwissenschaften



**SHAKER  
VERLAG**