
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
<i>von Lothar Schattenburg</i>	
Inhalt	135
Literaturverzeichnis zum Zusatzkapitel der zweiten Auflage	167
Weiterführende deutschsprachige Literatur	173