

# Inhaltsübersicht

Einleitung	10
<b>Teil I Hintergründe</b>	13
1 Psychische Erkrankungen in der Arbeitswelt	14
2 Grundbedürfnisse und Schemata	21
3 Stress	31
4 Stressoren	42
5 Ressourcen	51
<b>Teil II Trainingsprogramm in zwölf Sitzungen</b>	93
6 Überblick und Vorbereitungen	94
7 Modul 1: An den Start gehen	97
8 Modul 2: Dem Problem auf der Spur – Stress identifizieren und deuten	102
9 Modul 3: Vom Problem zur Lösung – Aufbau und Einsatz von Ressourcen	113
10 Modul 4: Jenseits des Problems – Chancen entdecken	140
Anhang: Materialien und Fragebogen (Arbeitsblätter)	151
Literatur	197
Hinweise zu den Online-Materialien	203
Sachwortverzeichnis	204