

Stichwortverzeichnis

A

Achtsamkeit 72, 96 f., 101
Achtsamkeitsübung 97
Aktivitätsmodus 91, 111
Akzeptanz 104, 114
Alltag 48
Ampelübung 50 f., 81
Angst 14, 83
Angstkontrolle 83
Anspannung 14 f., 24 ff., 28 f., 36, 45, 52, 99
 muskuläre 80
Arbeitsalltag 67
Arbeitsplatz 67 f.
Arbeitstempo 61
Arbeitszeit 60
Atemwegserkrankung 51
Atmung 111
Aufmerksamkeit 110 f., 114, 121
Aufmerksamkeitsfokussierung 46, 48
Aufmerksamkeitsübung 111
Augenmuskel 85
Ausschlusskriterium
 für Progressive Muskelentspannung
 122
Auszeit 36, 45, 50, 59
Autogenes Training 80, 89 f.

B

Bauchatmung 48
 tiefe 26
Bauchmuskulatur 87
Beckenbodenmuskulatur 87
Befindlichkeit 26, 119
Berufsalltag 60
Bewertung 115
Bewertungsmuster 115
Blutdruck 111
Burn-out 59, 68, 71, 74, 96
Burn-out-Prävention 71

C

Chronobiologie 60

D

Dauerspannung 97
Dauerstress 24 ff., 68
Depression 68, 96
Druck 50 f.
Durchblutung 45

E

Einschlafhilfe 112
Einschlafritual 93
Entspannung 14 f., 24, 26, 29, 31, 36, 45,
 52, 80, 100
 Angewandte nach Öst 83
Entspannungstraining 91 f.
Entspannungsverfahren 26

F

Fehlertoleranz 100
Flankenmuskulatur 87
Flow 26
Fremdbestimmung 71
Frühaufsteher 60
Fußmuskulatur 88

G

Gedankenkreis 111
Gelassenheit 30 f., 96, 98, 100, 104
Gelenkentzündung 51
Genesung 124
Gesäßmuskeln 88
Gesichtsmuskulatur 85
Gesundheitsförderung
 betriebliche 62
Gesundheitsproblem 68
Gleichgewicht
 seelisches 30
Gleitzeit 60
Glücksphilosophie 75
Grübeln 111

H

Halsmuskulatur 86
Haltung
 achtsame 96

Handlungsalternative 69
 Handlungsspielraum 115
 Handmuskulatur 86
 Hilfslosigkeit 28
 Hüftmuskulatur 88
 Hypothalamus 29

I

Imagination 48
 Immunsystem 68
 Indifferenzformel 114

J

Jetlag
 sozialer 92

K

Kampf-oder-Flucht-Programm 73
 Körpergedächtnis 80
 Körpersignal 27, 29
 Körperspannung 46
 Körperwahrnehmung 45, 115
 Kommunikation 103, 106
 Konditionierung 82, 90
 Konzentration
 passive 89
 Konzentrationsstörung 68
 Kopfkino 111
 Kopfschmerzen 68, 90
 Kraftreserve 68
 Krankengymnastik 119
 Krankheit 23, 68, 124
 Kreislauf 112

L

Leistungsdruck 97
 Leistungsfähigkeit 28, 58, 100
 Leistungsgipfel 58
 Lippenmuskulatur 85

M

Mentaltraining 80
 Metakommunikation 106
 Mindfulness-Based 96
 Missverständnis 103

Mittagspause 62
 Mittagsschlaf 59, 62
 Muskelentzündung 51
 Muskelverspannung 117

N

Nachteule 60
 Nackenmuskulatur 85 f.
 Nebenwirkungen
 der Progressiven Muskelrelaxation 23
 Nein Sagen 75
 Nervensystem
 motorisches 81
 Parasympathikus 24, 29
 Sympathikus 24, 29
 vegetatives 14, 24, 29, 48, 81, 111
 Nervosität 68

O

Oberarmmuskeln 86
 Oberschenkelmuskeln 88

P

Panikstörung 83
 Parasympathikus 29
 Perfektionismus 99
 Phantasiereise 37, 101 f.
 Phobie 83
 Power-Nap 112
 Prävention 116
 Progressive Muskelrelaxation
 Kurzform 37, 39, 42 f., 63
 Psychose 51

R

Reaktionsvermögen 112
 Reframing 69 f.
 Resilienz 124
 Ressource 58, 104
 Rückenbeschwerden 117
 Rückenmuskulatur 86 ff.
 Rückenschmerz 113
 Rückenschmerzen 68
 Rückholformel 91 f.
 Rücknahme 18, 37, 92, 111 f.
 Ruhemodus 89, 91, 111
 Ruhewort 82 f.

S

Schlaf-Apnoe 93
 Schlafanstoß 90
 Schlafhygiene 93
 Schlaflabor 93
 Schlafmangel 92
 Schlafmittel 93
 Schlafrhythmus 93
 Schlafstörung 80, 92 f., 96
 Schlaftagebuch 92
 Schmerzen
 beim Üben 38
 chronische 52
 Schmerzpatient 52, 123
 Schultermuskulatur 86
 Schwangerschaft 122
 Schweigen 75
 Selbstachtung 75
 Selbstanalyse 60
 Selbstaussbeutung 75 f.
 Selbstbeobachtung 89
 Selbstbestimmung 71 f.
 Selbsterkenntnis 98
 Selbstgespräch 80 f.
 Selbstsuggestion 48, 72, 76, 81, 89 f., 124
 Selbstwirksamkeitserwartung 28 f.
 Sensibilität 45
 Sinneskanal 114
 Spannungszustand 14 f., 83, 96
 Stimmungsschwankung 68
 Stirnmuskulatur 85
 Störung 114
 Streitkultur 105
 Stress 24 f., 28, 30, 36 f., 83, 97, 99, 103, 116
 anhaltender 24
 bei Kindern 53
 Stressbewältigung 69, 74
 Stresshormon 24 f., 68
 Stresshormonspiegel 68
 Stresshormonspirale 97
 Stresskreislauf 28
 Stressmodell
 nach Lazarus 28
 Stresspegel 30
 Stressreaktion 23, 25
 Stressspirale 50, 69, 74, 84
 Suggestion 111
 Sympathikus 29

T

Tätigkeit
 sitzende 117
 Training 80
 Trainingsprogramm 15

U

Üben
 bei Schmerzen 52
 im Liegen 16, 113
 im Sitzen 16, 63 f., 112
 mit Kindern 53
 vor dem Schlafengehen 18
 Überforderung 28, 58
 Überstunde 74
 Übungsbedingung 110
 Übungsfortschritt 47
 Übungsplan 31
 Übungsprogramm 50
 Übungstagebuch 47
 Umdeutung 114 f.
 Unterarmmuskeln 86
 Unterforderung 28, 58
 Unterschenkelmuskeln 88

V

Vergegenwärtigung 50, 80 ff.
 Verspannung 68
 Visualisierung 80
 Vogelperspektive 105
 Vorbild 98

W

Wahrnehmungstraining 80
 Wangenmuskulatur 85
 Widerstandskraft 36, 124
 Work-Life-Balance 73

Z

Zähneknirschen 68
 Zeitdruck 69
 Zeitmanagement 69
 Zwischenhirn 29