

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
Hilflosigkeit 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
Nackенmuskulatur 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
Phantasieeise 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