

## Stressmanagement im Alltag

### Basics

- Was verstehen wir unter Stress?  
(Definition – kurzer Abriss über physische und psychische Folgeerkrankungen)
- wissenschaftlich anerkannte Methoden zur Stressbewältigung
- Wann sprechen wir von Depression (Stellung innerhalb der ICD 10\*)?
- Burnout – ein geradezu inflationär angewendeter Begriff  
Was steckt dahinter (Stellung innerhalb der ICD 10\*)?

### Analyse der Symptomatik

- Fünf-Dimensionen-Modell der menschlichen Identität
- Einschätzung von Leistungsstörungen mithilfe des Fünf-Dimensionen-Modells
- Kriterien der Anfangsphase
- Arbeit mit dem Fünf-Dimensionen-Modell zur Identifizierung von Warnhinweisen in der Anfangsphase

### Umgang/Prophylaxe

- Umgang mit den Warnhinweisen
- Anwendung der logotherapeutischen Methode der Selbststeuerung
- Anwendung von logotherapeutischen Techniken zur Stärkung der Selbststeuerung
- Testverfahren, Evaluation

\* Internationale Klassifikation der Krankheiten, herausgegeben von der Weltgesundheitsorganisation (WHO)