

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>VORWORT .....</b>	<b>9</b>
<b>2</b>	<b>EINLEITUNG.....</b>	<b>15</b>
<b>3</b>	<b>MODELL .....</b>	<b>21</b>
3.1	URSACHE.....	25
3.1.1	<i>Externe Stressoren.....</i>	<i>27</i>
3.1.2	<i>Interne Stressoren.....</i>	<i>29</i>
3.2	WIRKUNG.....	33
3.3	PROBLEM.....	39
<b>4</b>	<b>BEHANDLUNG .....</b>	<b>47</b>
4.1	AKUTER ZUSTAND .....	49
4.2	BEHANDLUNGSDAUER .....	55
4.3	SCHULMEDIZINISCHER ANSATZ .....	60
4.3.1	<i>Medikamentöse Behandlung .....</i>	<i>62</i>
4.3.2	<i>Psychotherapie.....</i>	<i>72</i>
4.3.3	<i>Bewegungstherapie.....</i>	<i>76</i>
4.3.4	<i>Entspannungstechniken.....</i>	<i>80</i>
4.4	FERNÖSTLICHER ANSATZ (APM).....	85
4.4.1	<i>Akupunkt-Massage nach Penzel.....</i>	<i>87</i>
4.4.2	<i>Interview.....</i>	<i>89</i>
<b>5</b>	<b>VORBEUGUNG .....</b>	<b>98</b>

5.1	ENTSPANNUNG DURCH ACHTSAMKEIT.....	98
5.2	POSITIVES DENKEN .....	112
5.3	SPORT .....	116
5.4	ERNÄHRUNG .....	117
5.5	ZEITMANAGEMENT .....	120
<b>6</b>	<b>SCHLUSSGEDANKE.....</b>	<b>123</b>
<b>7</b>	<b>LITERATURVERZEICHNIS.....</b>	<b>127</b>
<b>8</b>	<b>STICHWORTVERZEICHNIS .....</b>	<b>128</b>