

Inhalt

- 1 Wie dieses Buch entstand 7**
- 2 Streß und seelische Belastungen in unserem Leben 14**
- 3 Streß-Gefühle sind die Folge von Gedanken und Bewertungen 39**
- 4 Körperliche Veränderungen bei Streß-Belastungen 60**
- 5 Streß-Belastungen und seelische Erkrankungen 77**
- 6 Was können wir tun? 88**
- 7 Situations- und lösungsorientiertes Handeln 104**
- 8 Körperlich-seelische Ent-Spannung 137**
- 9 Sorgenvolles Grübeln und negative Selbstgespräche vermindern 184**
- 10 Belastungen in anderer Bedeutung sehen 211**
- 11 Was erleichtert es uns, Belastungen anders zu bewerten? 237**
- 12 Zum Umgang mit Aggression, Wut und Ärger 261**
- 13 Positive Erfahrungen, Tätigkeiten und Gedanken 296**
- 14 Dankbarkeit empfinden 317**
- Literatur 336**
- Sachregister 345**