

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