

Inhalt

Hallo und herzlich willkommen!	6
Einstiegstest: Wie gelassen bist du?	8
1. Guter Stress – schlechter Stress	10
Deine persönliche Spannungswippe	12
Wie reagierst du unter starkem Stress?	14
Wenn Stress krank macht – stressus satanis virosa	17
2. Alltag – der kleine Stress zwischendurch	20
Riffe, Haie, Unterströmungen	22
Zeit	24
Entspannung „under cover“	25
Peinlich und unerwartet	28
Von Sinnen	30
3. Schule – der große Stress	34
Wie du dich organisierst	36
Was du kannst und was du willst	37
Was du fühlst	38
Für den Bauch-Typ: Entspannung total	40
Für den Kopf-Typ: Platz für klare Gedanken	42
Für den Fuß-Typ: Anfangen statt abhauen	44

4. Beziehungen – der Mega-Stress	48
Stress mit dir selbst und anderen	50
Lieb mich – aber sofort!	51
Beliebt, besser als andere und vor allem perfekt	52
Was wollt ihr bloß alle von mir...	54
Streiten?	55
Streiten!	56
 Dein Aktionsplan gegen Stress	 59
 7 Promi-Tipps	
für mehr Gelassenheit	60
 Weiterführende Bücher	 61
 Stichwortregister	 62