

# **Inhalt**

---

<b>Vorwort</b>	
<i>von Prof. Kurt Tepperwein</i>	<b>6</b>
<b>Testen Sie Ihren Stresspegel</b>	<b>8</b>
<b>1. Was ist Stress?</b>	<b>10</b>
Wie entsteht Stress?	15
Arten von Stress	17
<b>2. Lebensqualität statt Stress</b>	<b>20</b>
Warum haben Sie Stress?	21
Steigern Sie Ihre Lebensqualität	25
Lebensqualität entsteht im Kopf	26
Kreativ handeln statt reagieren	29
<b>3. Gedankendisziplin – denn Stress beginnt im Kopf</b>	<b>30</b>
Mit Karten zur Gedankendisziplin	33
Die eigene Sichtweise ändern	35
<b>4. Positive Einstellung als Grundhaltung</b>	<b>38</b>
Wie Kritik und Stress zusammenhängen	39
Die guten Seiten sehen	41
Worte beeinflussen Ihre Gefühle	44

<b>5. Stress vermeiden, Stress loslassen</b>	<b>48</b>
Möglichkeiten im Büro	49
Möglichkeiten beim Autofahren	51
Möglichkeiten im Zug und im Flugzeug	54
Möglichkeiten während des Sports	55
<b>6. Die Kraft der Konzentration</b>	<b>58</b>
Übungen für den Alltag	59
Bewährte Konzentrationstechniken	65
Dem Stress davonlaufen	69
Stress vermeiden durch richtige Zeitplanung	72
<b>Weiterführende Literatur</b>	<b>77</b>
<b>Register</b>	<b>78</b>