

**6 Geleitwort zur 1. Auflage**

**9 Liebe Leserin, lieber Leser,**

**13 Stress und Spannungen  
abschütteln**

**14 Grundproblem Stress**

**45 Das neurogene Zittern**

**68 Warum Reden meistens nicht  
reicht**

**81 Neurogen zittern:  
So geht's**

**82 Was wirklich wirkt**

**106 Die sieben TRE-Übungen**

**140 Antworten auf häufige Fragen**

**148 Literaturliste**

**154 Sachverzeichnis**