

INHALT

11 **KAPITEL 1 – STRESS: ENTSTEHUNG UND AUSWIRKUNG**

- 11 Einblick in Lillys Alltag mit Hund
- 17 Wie entsteht Stress?
- 20 Was verursacht Stress?
- 24 Wie wird Stress verarbeitet?
- 25 Zusammenfassung der Ebenen des Stresserlebens
- 29 Unter der Lupe: Beeinflussende Faktoren des Stresserlebens
- 33 Selbsttest: Anzeichen von Stress

41 **KAPITEL 2 – DU UND DEIN HUND**

- 41 Gestresster Mensch, gestresster Hund?
- 45 Den eigenen Weg mit deinem Hund finden
- 50 Die Bedeutung der Annahme in der Mensch-Hund-Beziehung
- 53 Deine Erziehung und ihr Einfluss auf deinen Hund
- 60 Klarheit in den Rollen, Bedürfnissen und Motivationen

64 **KAPITEL 3 – DU**

- 64 Dein Umgang mit Stress und deine Möglichkeit zur Veränderung
- 67 Aller Anfang: Die Selbstwahrnehmung
- 74 Deine eigene Wahrnehmung und ihre Zuverlässigkeit
- 80 Eine Frage deines Betrachtungswinkels
- 82 Hörspiele in deinem Kopf
- 87 Deine Beweggründe verstehen: Innere Antreiber
- 92 Gedanken formen deine Handlungen
- 99 Deine Emotionen als Kompass
- 105 Deine Zweifel überwinden, Sicherheit gewinnen
- 108 Schatzsuche statt Fehlerfandung: Finde deine Stärken
- 111 Fehlerkultur: Nieder mit deinem Perfektionismus!
- 115 Dein Selbstwert ist der Wind in deinen Segeln

- 120 Handeln statt Erstarren, deine Kraft der Selbstwirksamkeit
- 125 Nein! Grenzen setzen und für dich eintreten
- 127 Humor ist, wenn du trotzdem lachst...
- 131 Deine Zufriedenheit ist der Schlüssel zum Glück
- 138 Deine dunkle Seite: Neid und Missgunst
- 141 Dankbarkeit, Demut und Ehrfurcht
- 145 Entspannung vs. Gelassenheit: Deine beiden Stressregulatoren
- 147 Achtsamkeit vs. Multitasking
- 151 Dein Glaube hilft – Das Wunder des Placeboeffekts
- 153 Segel gesetzt, aus der Komfortzone ins Blaue
- 155 Deinen Kurs halten und neue Gewohnheiten festigen

160 **KAPITEL 4 – KÖRPERPSYCHE**

- 160 Die Arbeit mit deinem Körper als Quelle der Gelassenheit
- 163 Einfluss der Ernährung auf dein Wohlbefinden
- 164 Stress und Darm, eine besondere Wechselwirkung
- 165 Meditation: Ruhe in deine Gedanken bringen
- 168 Vom Notfall zur Regulation: Atme dich in die Sicherheit
- 172 Der Waldspaziergang, die heilende Kraft der Natur
- 173 Progressive Muskelentspannung

176 **KAPITEL 5 – DU, DEIN HUND UND DIE ANDEREN**

- 176 Kommunikation – Vom Verstehen und Verstanden werden
- 179 Mit ICH-Botschaften zu mehr Klarheit
- 183 Auf Sendung: Die Vielschichtigkeit einer Botschaft
- 189 Auf Empfang: Verstehen, was bei dir ankommt
- 190 Umgang mit manipulativen Menschen
- 195 Vom kleinen Konflikt zum großen Drama
- 208 Der Umgang mit einem Shitstorm
- 211 Wenn ein Rat wie ein Schlag wirkt: Umgang mit Ratschlägen
- 213 Der größte Schatz unseres Menschseins: Unterstützung
- 218 Und manchmal ist Scheiße auch einfach Scheiße.