

# Inhalt

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Stress lass nach!</b>                             | <b>5</b>  |
| ■ Wie Körper und Geist auf Stress reagieren          | 6         |
| ■ Stresssignale rechtzeitig erkennen                 | 9         |
| ■ Entspannung beginnt im Kopf                        | 15        |
| ■ Ohne Pausen geht es nicht                          | 23        |
| <br>   |           |
| <b>Maximale Erholung im Urlaub</b>                   | <b>33</b> |
| ■ Krank im Urlaub: das Phänomen der Leisure Sickness | 34        |
| ■ So vermeiden Sie den Vor-Urlaubsstress             | 38        |
| ■ Adrenalin-Junkie oder Wellness-Guru?               | 42        |
| ■ Der richtige Mix macht's                           | 44        |
| ■ Wie viel Urlaub brauchen wir?                      | 46        |
| ■ Eignet sich Balkonien als Urlaubsziel?             | 48        |
| ■ Landen Sie sanft im Alltag                         | 48        |

|   |            |
|---|------------|
| <b>Urlaubsfeeling im Alltag</b>                     | <b>55</b>  |
| ▪ Selbstfürsorge: Achten Sie gut auf sich!          | 56         |
| ▪ Lernen Sie Ihre Antreiber kennen                  | 61         |
| ▪ Perfektionsanspruch reduzieren                    | 73         |
| ▪ Neinsagen lernen                                  | 75         |
| ▪ Prioritäten setzen                                | 76         |
| ▪ Anti-Stress-Kit                                   | 79         |
| ▪ Der Frische-Kick für Zwischendurch: DO-IN         | 83         |
| ▪ Power-Napping: Nickerchen für neue Energie        | 85         |
| ▪ Kraft-Kick durch Power-Posing                     | 87         |
| ▪ Brainmoves® für den geistigen Frische-Kick        | 90         |
| ▪ Entspannen leicht gemacht                         | 94         |
| <br>  |            |
| <b>Langfriststrategien für nachhaltige Erholung</b> | <b>107</b> |
| ▪ Pflicht und Kür in einem: Entschleunigung         | 108        |
| ▪ Ade, Freizeitstress                               | 112        |
| ▪ Schlafen Sie gut!                                 | 112        |
| ▪ Digital Detox: Öfter mal abschalten!              | 115        |
| ▪ Offline statt online - real statt virtuell        | 117        |
| ▪ Machen Sie hin und wieder blau                    | 120        |
| ▪ Stichwortverzeichnis                              | 123        |