

# 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
 <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
 <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