

Inhalt

Stress: der Trend unserer Zeit	5
▪ War früher alles besser?	6
▪ Selbstoptimierung – der Druck perfekt zu sein	12
▪ Zu viel Können und Wissen stresst	17
▪ Die TOP-5-Stressoren in unserer Berufswelt	22
Unter der Lupe: Was ist Stress?	29
▪ Warum Stress nicht immer gleich schlecht ist	30
▪ Die Stressfalle	34
▪ Warum jeder Stress anders empfindet	35
▪ Was uns in Stress versetzt: die Stressoren in unserem Leben	41
▪ Selbst schuld! Unsere ganz persönlichen Stressverstärker	48
Stressreaktionen: Was Stress mit uns anstellt	57
▪ Stress entsteht im Gehirn	58
▪ Die Macht der Bilder	64
▪ Wie unser Körper auf Stress reagiert	71
▪ Wenn der Stress zum Dauerzustand wird	76
▪ Eine Frage der Bewertung: die Intensität der Stressreaktion	83
▪ Dauerstress macht krank	98

Raus aus der Stress-Spirale	101
▪ Von Wundern und Allheilmitteln	102
▪ Regenerieren: gar nicht so schwer, wie man denkt	104
▪ Der Anfang: die Suche nach den Ursachen	107
▪ Sieben Schritte für ein erfolgreiches Stressmanagement	111
▪ Stressbewältigung: Warum es ohne konkretes Ziel nicht geht	114
▪ Glaubenssätze ändern – Wahrnehmungsfilter justieren	123
▪ Negative Verstärker identifizieren	127
Strategien für ein entspanntes Leben	167
▪ Entspannung kann man lernen	168
▪ Erholungshemmende Faktoren ausschalten	172
▪ Multimodales Stressmanagement: ein Netz, das trägt	179
▪ Stressbewältigungskompetenzen entwickeln	188
▪ Regenerationsmaßnahmen: wenig Aufwand – große Wirkung	224
▪ Ihr Notfall-Programm	235
▪ Stichwortverzeichnis	243