

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Wer oder was ist überhaupt das Stresstier®?</b>	<b>9</b>
1.1	Wo dir das Stresstier® im Alltag begegnet	10
1.2	Was es dir bringt, mehr über das Stresstier® zu erfahren	12
<b>2</b>	<b>Ein Blick ins Gehirn</b>	<b>15</b>
2.1	Das Stammhirn	15
2.2	Das Zwischenhirn	17
2.3	Das Großhirn	18
2.4	Unser Gehirn im Stress	19
<b>3</b>	<b>Welche Rolle spielt das Stresstier® in unserem Leben?</b>	<b>23</b>
3.1	Entscheidungen sind subjektiv	29
3.2	Das Stresstier® in der Begegnung mit anderen Stresstieren	31
3.3	Welchen Einfluss das Stresstier® auf deine Motivation hat	35
<b>4</b>	<b>Das Stresstier® in seinen verschiedenen Ausprägungen</b>	<b>39</b>
4.1	Die Gazelle	41
4.1.1	Bedienungsanleitung für Gazellen	44
4.1.2	Die Sprache der Gazelle/Sprichworte	46
4.1.3	Die Gazelle im Alltag	48
4.1.4	Die Gazelle im Kollegenkreis und in der Partnerschaft	49
4.1.5	Gazelle und Gesundheit	49
4.1.6	Das Gazellen-Naturell	50
4.1.7	Die Gazelle im Beruf	51
4.1.8	Motivationstipps für die Gazelle	51
4.2	Der Löwe	53
4.2.1	Bedienungsanleitung für den Löwen	56
4.2.2	Die Sprache des Löwen/Sprichworte	58
4.2.3	Der Löwe im Alltag	59
4.2.4	Der Löwe im Kollegenkreis und in der Partnerschaft	60
4.2.5	Löwe und Gesundheit	62
4.2.6	Das Löwen-Naturell	62
4.2.7	Der Löwe im Beruf	63
4.2.8	Motivationstipps für den Löwen	63
4.3	Der Affe	64
4.3.1	Bedienungsanleitung für den Affen	65
4.3.2	Die Sprache des Affen/Sprichworte	66
4.3.3	Der Affe im Alltag	68

4.3.4	Der Affe im Kollegenkreis und in der Partnerschaft .....	69
4.3.5	Affe und Gesundheit .....	70
4.3.6	Das Affen-Naturell .....	71
4.3.7	Der Affe im Beruf .....	73
4.3.8	Motivationstipps für den Affen .....	74
<b>5</b>	<b>Stresstier®-Test .....</b>	<b>77</b>
5.1	Wie du das Ergebnis liest .....	84
5.2	Was du aus deinem Stresstier®-Test lernen kannst .....	88
<b>6</b>	<b>Akzeptier das Tier in dir .....</b>	<b>91</b>
6.1	Wie kann Veränderung gelingen? .....	96
6.2	Ich mag dich nicht, weil ich dich nicht verstehe .....	99
<b>7</b>	<b>Das Stresstier® und die soziale Erwünschtheit .....</b>	<b>103</b>
7.1	Das Stresstier® und die gesellschaftliche Norm .....	106
7.2	Gleich und gleich gesellt sich gerne .....	107
7.3	Gegensätze ziehen sich an .....	109
7.4	Das Stresstier® in der Öffentlichkeit .....	110
<b>8</b>	<b>Das Stresstier® und die Antreiber im Leben .....</b>	<b>115</b>
8.1	Die Antreiber der jeweiligen Stresstiere .....	115
8.2	Die Motive hinter unserem Verhalten .....	120
<b>9</b>	<b>Häufig gestellte Fragen .....</b>	<b>129</b>
<b>10</b>	<b>Diskutier mit mir und anderen und teil deine Erfahrungen .....</b>	<b>137</b>
	Über den Autor .....	139
	Danksagung .....	140
	Literaturverzeichnis .....	141
	Abbildungsverzeichnis .....	142