

Inhaltsverzeichnis

1	Wer oder was ist überhaupt das Stresstier®?	9
1.1	Wo dir das Stresstier® im Alltag begegnet	10
1.2	Was es dir bringt, mehr über das Stresstier® zu erfahren	12
2	Ein Blick ins Gehirn	15
2.1	Das Stammhirn	15
2.2	Das Zwischenhirn	17
2.3	Das Großhirn	18
2.4	Unser Gehirn im Stress	19
3	Welche Rolle spielt das Stresstier® in unserem Leben?	23
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
4	Das Stresstier® in seinen verschiedenen Ausprägungen	39
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
5	Stresstier®-Test	77
5.1	Wie du das Ergebnis liest	84
5.2	Was du aus deinem Stresstier®-Test lernen kannst	88
6	Akzeptier das Tier in dir	91
6.1	Wie kann Veränderung gelingen?	96
6.2	Ich mag dich nicht, weil ich dich nicht verstehе	99
7	Das Stresstier® und die soziale Erwünschtheit	103
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
8	Das Stresstier® und die Antreiber im Leben	115
8.1	Die Antreiber der jeweiligen Stresstiere	115
8.2	Die Motive hinter unserem Verhalten	120
9	Häufig gestellte Fragen	129
10	Diskutier mit mir und anderen und teil deine Erfahrungen	137
	Über den Autor	139
	Danksagung	140
	Literaturverzeichnis	141
	Abbildungsverzeichnis	142