

Inhalt

Vorwort			
VON ENERGIERÄUBERN, ÜBERLASTUNG UND STRESS	4	IM BIORHYTHMUS LEBEN FÜR MEHR ENERGIE	27
Notfallprogramm Stress – gut und schlecht zugleich!	7	Im Rhythmus von On und Off	28
Gesellschaft im Stresstest: Massenphänomen Überforderung	8	BRAC: Der Rhythmus unserer Leistungsfähigkeit	32
Auf Warnsignale für Über- forderung achten	14	Schichtarbeit hat ihren eigenen Rhythmus	33
Energie tanken statt verschwenden	20	Rhythmus als Schlüssel zur Regeneration	34
	24	Regeneration und Erholung – nicht dasselbe	37

**GUTER SCHLAF -
UNSERE WICHTIGSTE
ENERGIEQUELLE**

Lebenselixier Schlaf

Schlaf – ein rhythmischer
Ablauf

Schlechter Schlaf:
selbst schuld?

Wenn Schlafen zum
Stressfaktor wird

Schlafhygiene: Fördern Sie
Ihren Schlaf

**MIT DEN RICHTIGEN
STRATEGIEN SCHWUNGVOLL
DURCH DEN ALLTAG**

Kontraste setzen für die
Regeneration

Ab in die Natur, raus an
die frische Luft

Mit Meditation und Co.
Energie tanken

Aktiv entspannen bei
Herzensangelegenheiten

Ikigai: Wofür leben Sie?

Wellness – einfach mal die
Seele baumeln lassen

Endlich Urlaub – aber richtig

**MEHR ENERGIE DURCH
BEWEGUNG UND SPORT**

Stressfaktor Bewegungsmangel

Mit Ausdauer dem Stress
davonlaufen

Fitte Muskeln für mehr Energie
und weniger Krankheiten

20 Übungen für mehr
Wohlbefinden

**MEHR POWER DURCH
RICHTIGE ERNÄHRUNG**

Stressfalle Ernährung

Wie Stress unser Essverhalten
beeinflusst

Keine Chance für den
Nährstoffräuber Stress

Richtiges Timing ist alles

In Ruhe und mit Genuss essen

Genug und das Richtige trinken
für die Regeneration

15 Rezepte für mehr Energie

Literatur

Sachregister

Impressum