

# INHALT

<b>1. VORWORT BORIS SCHWARZ</b>	<b>5</b>
<b>2. VORWORT NORBERT LOCHMANN</b>	<b>8</b>
<b>3. EINLEITUNG</b>	<b>11</b>
<b>4. STRESS – KURZ UND KNACKIG AUF DEN PUNKT GEBRACHT</b>	<b>15</b>
<b>5. STRESS – KRANK- ODER GLÜCKLICHMACHER?</b>	<b>19</b>
5.1 Eustress vs. Distress	19
5.2 Die Zicke – das limbische System	20
<b>6. STRESS IN DER NEUZEIT – LEBENSBEDROHEND</b>	<b>23</b>
6.1 Schnell, schneller, Pferdestärken	24
6.2 Notventil Schreien	26
6.3 Beruf kommt von Berufung	26
6.4 Das entschlossene »Nein«	32
6.5 Geld regiert die Welt	33
<b>7. »FEEL GOOD MOMENTS« UND »FEEL GOOD DAYS«</b>	<b>36</b>
7.1 »FEEL GOOD MOMENT«	37
7.1.1 Lachen ist die beste Medizin	37
7.1.2 Aufgeschoben ist nicht aufgehoben	39
7.2 »FEEL GOOD DAY«	42
7.2.1 Schlaf dich glücklich	42
7.2.2 Der Schlüsselschlaf	43
7.2.3 Die Kraft der Natur	44
7.2.4 Liebe geht durch den Magen	47
7.2.5 Meditation	49

7.2.6	Yoga, Tai Chi Chuan und Co.	51
7.2.7	Wellness	53
7.2.8	Urlaub für Körper, Geist und Seele	55
7.3	Abschließende Worte zu »FEEL GOOD MOMENTS« und »FEEL GOOD DAYS«	55
 <b>8. »DAS 8-MINUTEN-ANTI-STRESS-WORKOUT«</b>		60
8.1	Zirkeltraining	60
8.2	Tabata	60
8.3	HIIT (High-Intensity-Intervall-Training)	61
8.4	Wachstumshormone: ein wahrer Jungbrunnen	62
8.5	Die Übungen	64
8.5.1	Po und Beine	65
8.5.2	Rumpf und Rücken	87
8.5.3	Brust, Schulter und Trizeps	100
8.5.4	Ganzkörperübungen	120
8.6	Die Workouts	126
8.6.1	Trainingsintensität	126
8.6.2	Häufigkeit	127
 <b>9. SCHLUSSWORT UND HANDLUNGSAUFGABE</b>		150
9.1	Lebe deine Träume – träume nicht dein Leben	151
9.2	Versprochen ist versprochen und wird auch nicht gebrochen	152
 <b>10. DANKSAGUNGEN (VON BORIS SCHWARZ)</b>		156
 <b>11. DANKSAGUNGEN (VON NORBERT LOCHMANN)</b>		157
 <b>12. HAFTUNGSAUSSCHLUSS</b>		158
 <b>13. BUCHEMPFEHLUNGEN</b>		159