

INHALTSVERZEICHNIS

Geleitwort von Boris Schwarz	5
Geleitwort von Vanessa Weber	7
Inhaltsverzeichnis	9
Warum 10 Ersthelfer gegen Stress?	11
Das Adrenalinzeitalter	15
Warum verschenken Sie Ihr kostbares Geld?	21
Überlastet oder gar schon gestresst?	31
Was macht Stress mit unserem Körper?	45
Durch Stress verursachte Erkrankungen	51
Stressoren	57
Ihre Work-Life-Balance	63
Was ist Stressregulierung genau?	67
Ihre 10 Ersthelfer gegen Stress	77
Ersthelfer Nr. 1 - Ich atme richtig	79
Ersthelfer Nr. 2 - Ich denke an was Schönes	83

Ersthelfer Nr. 3 - Ich gönne mir eine Pause	91
Ersthelfer Nr. 4 - Ich lache öfters	95
Ersthelfer Nr. 5 - Ich achte auf meine Worte	99
Ersthelfer Nr. 6 - Ich sage Nein „aber Hallo!“	105
Ersthelfer Nr. 7 - Ich ernähre mich gesund	111
Ersthelfer Nr. 8 - Ich treibe regelmäßig Sport	121
Ersthelfer Nr. 9 - Ich setze Prioritäten	133
Ersthelfer Nr. 10 - Ich schlafe ausreichend	139
Innerer Schweinehund	145
Mein persönliches Stresspräventionsprojekt	149
Das Thema - meine Aufgabe:	149
Schlusswort	151
Ausgewählte Anti-Stress-Rezepte	157
Anti-Stress-Auflauf (nach www.chefkoch.de)	157
Über den Autor	163