

# 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

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