

4 VORWORT

7 WAS IST STRESS UND WIE WIRKT ER AUF DEN KÖRPER?

8 Stress früher und heute

14 Bin ich gestresst?

19 DIE BESTEN METHODEN VON A BIS Z

20 Akupunktur: Der heilsame Pieks

24 Atemübungen

28 Augentraining

31 Autogenes Training

36 Biofeedback

40 Ernährung

48 Floating Tanks

51 Heilkräuter

56 Homöopathie

60 Hypnose

68 Lachen

73 Lebensverändernde Maßnahmen

76 Massage

81 Meditation

- 85 Mindmachines
- 87 Musik
- 92 Positives Denken
- 93 Progressive Muskelrelaxation
- 97 Qigong
- 106 Sauna
- 111 Sport
- 114 Taijiquan
- 114 Tanzen
- 118 Traumreisen
- 121 Wannenbäder
- 124 Yoga
- 129 Zeitmanagement

134 ANHANG

- 134 Wichtige Internetadressen
- 135 Lesetipps
- 138 Register