

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|-----------|
| 1 Einführung: Volkskrankheit Stress | 1 |
| 1.1 Was ist Stress eigentlich? | 2 |
| 1.2 Wie gestresst sind wir wirklich? | 9 |
| 1.3 Selbsttest: Was stresst und was entspannt mich grundsätzlich? | 12 |
| 1.4 Ist Stress ein neues Phänomen? | 15 |
| 1.5 Warum empfinden wir mehr Stress als früher? | 17 |
| 1.6 Welche negativen Folgen hat Stress für Menschen? | 19 |
| 1.7 Welche negativen Folgen hat Stress für Unternehmen? | 21 |
| 1.8 Selbsttest: Wie stressresistent bin ich? | 31 |
| 2 Gesundheit: Ressourcen aufbauen | 37 |
| 2.1 R1: Achte ich auf meine (grundlegenden) körperlichen Bedürfnisse? | 43 |
| 2.2 R2: Bewege ich mich regelmäßig? | 44 |
| 2.3 R3: Schlafe ich ausreichend? | 47 |
| 2.4 R4: Ernähre ich mich abwechslungsreich? | 49 |
| 2.5 R5: Ist mein Arbeitsplatz ergonomisch eingerichtet? | 55 |
| 2.6 R6: Mache ich (ausreichend) Pausen? | 57 |
| 3 (Lebens-)Ziele: Entscheidungen treffen | 63 |
| 3.1 E1: Weiß ich, wie es um meine „Life Balance“ bestellt ist? | 65 |
| 3.2 E2: Kenne ich mich eigentlich selbst? | 71 |
| 3.3 E3: Habe ich meine Lebensziele vor Augen? | 90 |
| 3.4 E4: Verfüge ich über einen Plan, wie ich meine Ziele erreiche? | 101 |

| | |
|---|------------|
| 4 Selbstorganisation: Lean (Selbst-)Management anwenden | 111 |
| 4.1 L1: Weiß ich, was mich derzeit beschäftigt? | 112 |
| 4.2 L2: Plane und priorisiere ich meine Tätigkeiten? | 114 |
| 4.3 L3: Konzentriere ich mich bei meiner Arbeit? | 122 |
| 4.4 L4: Beherrsche ich die Grundregeln der Selbstorganisation? | 124 |
| 4.5 L5: Löse ich Probleme systematisch? | 138 |
| 5 Verhalten: Achtsamkeit praktizieren | 143 |
| 5.1 A1: Verhalte ich mich freundlich? | 144 |
| 5.2 A2: Versuche ich, den Standpunkt anderer zu verstehen? | 147 |
| 5.3 A3: Kommuniziere ich empathisch? | 151 |
| 5.4 A4: Spreche ich Dank und Anerkennung aus? | 158 |
| 5.5 A5: Löse ich Konflikte konstruktiv? | 161 |
| 6 Einstellung: XS-Glück suchen | 169 |
| 6.1 X1: Lebe ich im Hier und Heute? | 170 |
| 6.2 X2: Kann ich in belastenden Situationen gelassen reagieren? | 175 |
| 6.3 X3: Pflege ich meine Beziehungen? | 185 |
| 6.4 X4: Genieße ich mein Leben? | 188 |
| 7 Schlusswort: Wie geht's weiter? | 195 |
| 7.1 Tipp 1: Visualisieren Sie Ihre (stressfreie) Zukunft! | 195 |
| 7.2 Tipp 2: Gehen Sie nach dem „Pippi-Langstrumpf-Prinzip“ vor! .. | 196 |
| 7.3 Tipp 3: Nehmen Sie sich nicht zu viel vor! | 196 |
| 7.4 Tipp 4: Seien Sie ein bisschen diszipliniert! | 197 |
| 7.5 Tipp 5: Emanzipieren Sie sich! | 198 |
| 7.6 Tipp 6: Akzeptieren Sie sich! | 199 |
| 7.7 Tipp 7: Vertrauen Sie darauf, dass alles gut wird! | 200 |
| Anhang | 203 |
| Literatur | 205 |