

# INHALT

6	Vorwort
7	Bevor es losgeht ...
9	<b>ZUM EINSTIEG</b>
	Was passiert, wenn wir gestresst sind?
10	Warum lassen wir uns überhaupt stressen?
15	Wie gestresst sind Sie?
17	Auswertung
20	Welcher Stresstyp sind Sie?
25	Auswertung
35	Meine Gedanken
39	<b>WOCHE 1</b>
	Schicken Sie Ihren Stress in den Urlaub
40	TAG 1: Finden Sie Ihre Stressmacher
44	TAG 2: Erkennen Sie, warum Sie Stress zulassen
48	TAG 3: Setzen Sie die Ärger-Brille ab
52	TAG 4: Denken Sie weniger darüber nach, was andere denken
56	TAG 5: Lassen Sie sich nicht unter Druck setzen
60	TAG 6: Verzichten Sie auf bestimmte Wörter
64	TAG 7: Genießen Sie einen Tag der Gegenteile
68	Meine Gedanken
70	Fazit: Ihre erste Woche im Überblick

## **73 WOCHE 2**

- Befreien Sie sich von emotionalen Hindernissen  
74 TAG 1: Kommen Sie Ihrer Angst auf die Schliche  
78 TAG 2: Sagen Sie Ja zum Nein  
82 TAG 3: Werden Sie Altlasten im Kopf los  
86 TAG 4: Formulieren Sie negative Glaubenssätze um  
90 TAG 5: Entlarven Sie Ihre Zeitkiller  
94 TAG 6: Lernen Sie loszulassen  
98 TAG 7: Werfen Sie einen kreativen Blick in die Zukunft  
102 Meine Gedanken  
104 Fazit: Ihre zweite Woche im Überblick

## **107 WOCHE 3**

- Werden Sie auf Dauer entspannter  
108 TAG 1: Erwecken Sie Ihre positive Energie  
112 TAG 2: Träumen Sie wie Albert Einstein  
116 TAG 3: Geben Sie Ihrem Tag ein Motto  
120 TAG 4: Entspannen Sie aktiv gegen Stress  
124 TAG 5: Fallen Sie nicht in alte Muster zurück  
128 TAG 6: Lernen Sie, Ausnahmesituationen zu meistern  
132 TAG 7: Machen Sie Dankbarkeit zu Ihrer Lebenseinstellung  
136 Meine Gedanken  
138 Fazit: Ihre dritte Woche im Überblick
- 140 Register  
142 Die Autorin  
144 Die Karten