

INHALT

6	Vorwort
7	Bevor es losgeht ...
9	ZUM EINSTIEG
	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	WOCHE 1
	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 WOCH E 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 WOCH E 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