

# INHALT

1. VORWORT BORIS SCHWARZ	5
2. VORWORT NORBERT LOCHMANN	8
3. EINLEITUNG	11
4. STRESS – KURZ UND KNACKIG AUF DEN PUNKT GEBRACHT	15
5. STRESS – KRANK- ODER GLÜCKLICHMACHER?	19
5.1 Eustress vs. Distress	19
5.2 Die Zicke – das limbische System	20
6. STRESS IN DER NEUZEIT – LEBENSBEDROHEND	23
6.1 Schnell, schneller, Pferdestärken	24
6.2 Notventil Schreien	26
6.3 Beruf kommt von Berufung	26
6.4 Das entschlossene »Nein«	32
6.5 Geld regiert die Welt	33
7. »FEEL GOOD MOMENTS« UND »FEEL GOOD DAYS«	36
7.1 »FEEL GOOD MOMENTS«	37
7.1.1 Lachen ist die beste Medizin	37
7.1.2 Aufgeschoben ist nicht aufgehoben	39
7.2 »FEEL GOOD DAYS«	42
7.2.1 Schlaf dich glücklich	42
7.2.2 Der Schlüsselschlaf	43
7.2.3 Die Kraft der Natur	44
7.2.4 Liebe geht durch den Magen	47
7.2.5 Meditation	49
7.2.6 Yoga, Tai Chi Chuan und Co.	51