

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Kleine Stresskunde: Das Adrenalinzeitalter</b>	<b>1</b>
	Peter Buchenau	
1.1	Was sind die Ursachen?	4
1.2	Überlastet oder gar schon gestresst?	8
1.3	Alles Stress oder was?	10
1.4	Burnout – Die letzte Stressstufe	11
	Literatur	14
<b>2</b>	<b>Prolog</b>	<b>15</b>
2.1	Momentaufnahmen eines Musikers	15
2.2	Heute – nach 20 Jahren Profimusiker	18
2.3	Willst Du wirklich ganz ohne Stress sein?	22
	Literatur	23

v

<b>3</b>	<b>Negative Stressoren im Dasein eines Musikers</b>	25
3.1	Stress in München	25
3.2	Die Geschichte von Tim und seinem Vater	28
	Literatur	31
<b>4</b>	<b>Du gestern-Du heute-Du morgen</b>	33
4.1	42,195 km	33
4.2	Vergleichen – Motivationskiller und Stressbereiter?	35
<b>5</b>	<b>Dein Denken-Deine Grenzen-Dein Stress</b>	37
5.1	Ein verblüffendes Experiment	37
5.2	Mehr Selbstvertrauen und Selbstwert – weniger Stress	41
5.3	Wer bin ich ohne Vergangenheit und ohne Zukunft?	46
<b>6</b>	<b>Zehn praktische Tipps und einfache Übungen</b>	49
6.1	Tägliche Meditation – meine erste Idee für Dich	50
6.2	Entspanne Dein Gefühl – meine zweite Idee für Dich	52
6.3	Erlaubnis-Sätze – meine dritte Idee für Dich	54
6.4	Grins Dich glücklich – meine vierte Idee für Dich	55
6.5	Atme Deine Angst weg – meine fünfte Idee für Dich	57

6.6	Ein klares Ziel, Visualisierung und Affirmation – meine sechste Idee für Dich	60
6.7	Positiver Fokus und Dein Dankbarkeitstagebuch – meine siebte Idee für Dich	68
6.8	Mach DEIN Ding – meine achte Idee für Dich	72
6.9	Schluss mit dem ständigen Grübeln – meine neunte Idee für Dich	75
6.10	Pausen für die Achtsamkeit – meine zehnte Idee für Dich	77
	Literatur	78
	<b>Ideen, Anregungen und Tipps in Stichworten</b>	79
	<b>Epilog</b>	81
	<b>Über den Initiator der Anti-Stress-Trainer- Reihe</b>	83