

Inhaltsverzeichnis

1 Kleine Stresskunde: Das Adrenalinzeitalter	1
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
2 Prolog	15
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

VI Inhaltsverzeichnis

3	Negative Stressoren im Dasein eines Musikers	25
3.1	Stress in München	25
3.2	Die Geschichte von Tim und seinem Vater	28
	Literatur	31
4	Du gestern-Du heute-Du morgen	33
4.1	42,195 km	33
4.2	Vergleichen – Motivationskiller und Stressbereiter?	35
5	Dein Denken-Deine Grenzen-Dein Stress	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
6	Zehn praktische Tipps und einfache Übungen	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 glicklich – 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
	Ideen, Anregungen und Tipps in Stichworten	79
	Epilog	81
	Über den Initiator der Anti-Stress-Trainer- Reihe	83