

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 Burn-out – Die letzte Stressstufe	11
Literatur	14
2 10 Faktoren, die Selbstständige in Stress bringen – und wie man mit Ihnen umgehen kann	15
2.1 Stressfaktor Nr. 1 – Nicht enden wollende Überlegungs- und Planungsphasen	15
2.2 Stressfaktor Nr. 2 – Die Angst oder die mangelnde Fähigkeit zu delegieren	20
	xv

XVI Inhaltsverzeichnis

2.3	Stressfaktor Nr. 3 – Angst vor Fehlern und falschen Entscheidungen	26
2.4	Stressfaktor Nr. 4 – Nicht loslassen können	31
2.5	Stressfaktor Nr. 5 – Die Wahl der falschen Gesprächspartner	41
2.6	Stressfaktor Nr. 6 – Nicht vorhandene oder unklare Ziele	45
2.7	Stressfaktor Nr. 7 – Tunnelblick in Richtung Risiko	54
2.8	Stressfaktor Nr. 8 – Vereinbarkeit von Beruf und Familie	58
2.9	Stressfaktor Nr. 9 – Unternehmungen mit Partnern	64
2.10	Stressfaktor Nr. 10 – Die (falschen) Kunden	71
	Literatur	79
3	Die Interviews: 10 Unternehmer über ihre stressigsten Projekte und Erfahrungen sowie ihre persönlichen Anti-Stress-Tipps	81
3.1	Hendrik Habermann, Geschäftsführender Gesellschafter der t.ü.t.e gmbh und der habermann hoch zwei gmbh	83
3.2	Ingemar Maier, Gründer und Inhaber, kleidungsladen.de	87
3.3	Miike Keppler, Geschäftsführender Gesellschafter der Akademie für Coaching, Gesundheit und Führung GmbH	91

3.4	Oliver Altus, Gründer und Inhaber von eventtool24.com in Leipzig	95
3.5	Dr. Ulrike Lehmann, Gründerin und Inhaberin der Firma ART Coaching und der Agentur PR Orange	99
3.6	Bastien Carrillo, Gründer und Geschäftsführer der Kita „Hansekinder“ sowie Trainer, Speaker und Coach	102
3.7	Frank Kemper, Event-Specialist, Kommunikations-Experte und Projekt-Coach	106
3.8	Felix Plötz, Unternehmer, Autor und Keynote-Speaker	112
3.9	Elena Böcker, Gründerin und Inhaberin der Agentur Traufräulein	115
3.10	Colja M. Dams, Geschäftsführender Gesellschafter der VOK DAMS Agentur für Events- und Live-Marketing	119
	Nachwort	123
	Über den Initiator der Anti-Stress-Trainer- Reihe	127