

Inhaltsverzeichnis

1	Kleine Stresskunde: Das Adrenalinzeitalter	1
	Peter Buchenau	
1.1	Was sind die Ursachen?	4
1.2	Überlastet oder gar schon gestresst?	7
1.3	Alles Stress oder was?	9
1.4	Burn-out – Die letzte Stresstufe	11
	Literatur	13
2	Der Handelsvertreter im (Stress-) Dschungel	15
3	Stressvermeidung, so geht es!	19
4	Schlüsselqualifikation Selbstmanagement	21
4.1	Der Gedanke als Stressauslöser	22
4.2	Motivation	25

XI

XII Inhaltsverzeichnis

4.2.1	Sinn stiften	32
4.2.2	Regelmäßige Reflexion: Wie motiviert bin ich?	33
4.2.3	Lernen von den Besten	33
4.2.4	Be SMART!	34
4.2.5	Wertschätzen, anerkennen, würdigen	36
4.2.6	Stärken stärken	38
4.2.7	Nicht mehr müssen müssen	39
4.2.8	Eigenlob stinkt nicht	40
4.3	Arbeits-Ent-Dichtung	40
4.4	Arbeits-Ver-Dichtung? – 6 Tipps, die Ihnen helfen zu besseren persönlichen Ergebnissen zu kommen	44
4.4.1	Mein Schreibtisch, meine Burg	44
4.4.2	Ideenbox einrichten	45
4.4.3	Ziele richtig definieren	47
4.4.4	Stille Post	48
4.4.5	Stille Stunde	50
4.4.6	„Never say never again“, aber sag ab und zu mal nein	51
4.5	Akzeptanz und Achtsamkeit	51
4.5.1	Schritt 1: Gelassenheit	51
4.5.2	Schritt 2: Akzeptanz	56
4.5.3	Schritt 3: Achtsamkeit	57
	Literatur	59
5	Zeitmanagement	61
5.1	Regelmäßig pausieren	62
5.2	Richtig pausieren	63

5.2.1	Lerche oder Eule?	66
5.2.2	Pause wie ein Schüler	67
5.2.3	Pädagogisch korrekt?	68
5.2.4	Kontraste schaffen	69
5.2.5	Die Informationsflut eindämmen	70
5.2.6	Die richtige Informationsaufnahme	71
5.2.7	Meetings zeitlich eindämmen	71
5.2.8	Besser delegieren	73
5.2.9	Arbeitsmythen entlarven	74
5.3	Die Technik und der Fortschritt	76
5.3.1	Mein persönlicher Tagesplan	77
5.3.2	Eisenhower-Methode	79
5.3.3	Wir delegieren immer!	80
5.3.4	Das Pareto-Prinzip	86
	Literatur	87
6	Tipps & Tricks damit Sie weniger Stress haben	89
6.1	Entspannung im Auto	89
6.2	Wasser trinken	91
6.3	Sich sinken lassen	92
6.4	Genuss für zwischendurch	93
6.5	Problembox-Methode	97
6.5.1	Problemkern identifizieren	97
6.5.2	Das Fünf-Boxen-System	100
	Literatur	103
	Schlusswort & Danksagung	105
	Über den Initiator der Anti-Stress-Trainer- Reihe	109