

Inhalt

Stress: der Trend unserer Zeit	5
▪ War früher alles besser?	6
▪ Selbstoptimierung – der Druck perfekt zu sein	12
▪ Zu viel Können und Wissen stresst	17
▪ Die TOP-5-Stressoren in unserer Berufswelt	22
 Unter der Lupe: Was ist Stress?	 29
▪ Warum Stress nicht immer gleich schlecht ist	30
▪ Die Stressfalle	34
▪ Warum jeder Stress anders empfindet	35
▪ Was uns in Stress versetzt: die Stressoren in unserem Leben	40
▪ Selbst schuld! Unsere ganz persönlichen Stressverstärker	48
 Stressreaktionen: Was Stress mit uns anstellt	 55
▪ Stress entsteht im Gehirn	56
▪ Die Macht der Bilder	62
▪ Wie unser Körper auf Stress reagiert	69
▪ Wenn der Stress zum Dauerzustand wird	74
▪ Eine Frage der Bewertung: die Intensität der Stressreaktion	81
▪ Dauerstress macht krank	96

Raus aus der Stress-Spirale	99
▪ Von Wundern und Allheilmitteln	100
▪ Regenerieren: gar nicht so schwer, wie man denkt	102
▪ Der Anfang: die Suche nach den Ursachen	105
▪ Sieben Schritte für ein erfolgreiches Stressmanagement	109
▪ Stressbewältigung: Warum es ohne konkretes Ziel nicht geht	112
▪ Glaubenssätze ändern – Wahrnehmungsfilter justieren	121
▪ Negative Verstärker identifizieren	125
 Strategien für ein entspanntes Leben	 165
▪ Entspannung kann man lernen	166
▪ Erholungshemmende Faktoren ausschalten	170
▪ Multimodales Stressmanagement: ein Netz, das trägt	177
▪ Regenerationsmaßnahmen: wenig Aufwand – große Wirkung	218
▪ Ihr Notfall-Programm	230
 ▪ Stichwortverzeichnis	 236