

Inhaltsverzeichnis

1	Kleine Stresskunde: Das Adrenalinzeitalter	1
	Peter Buchenau	
1.1	Was sind die Ursachen?	4
1.2	Überlastet oder gar schon gestresst?	6
1.3	Alles Stress oder was?	8
1.4	Burnout – Die letzte Stressstufe	10
	Literatur	12
2	Einleitung	13
3	Stressfaktor #1: Der Rollenkonflikt	19
4	Stressfaktor #2: Der Perfektionismus	25
5	Stressfaktor #3: Das schlechte Gewissen	35
6	Stressfaktor #4: Fehlender Egoismus	45
7	Stressfaktor #5: Andere Mütter	55

XVII

XVIII Inhaltsverzeichnis

8 Stressfaktor #6: Der Effizienzdruck	61
9 Stressfaktor #7: Hohe Ansprüche	67
10 Stressfaktor #8: Das Autonomiemotiv	75
11 Stressfaktor #9: Das klassische Rollenbild	81
12 Stressfaktor #10: Planung & Kontrolle	89
13 Anti-Stress-Training in Krisenzeiten	101
14 Self-Care als wichtigster Anti-Stress-Baustein	107
15 Anti-Stress-Training im Schnelldurchlauf	111
Schlusswort	119
Über den Initiator der Anti-Stress-Trainer-Reihe	123