

Vorwort	6
Einführung	8
Modul 1	12
Kennenlernen und Einführung in das Programm	
Modulübersicht	
Persönliche Gesundheitskurve	
Raum für eigene Notizen	
Modul 2	22
Grundlagen und bio-psycho-soziale Aspekte der Stressreaktion	
Meditationshaltungen	
Mein Stresstagebuch	
Kurzfristige Stressfolgen	
Langfristige Stressfolgen	
Raum für eigene Notizen	
Modul 3	27
Die eigenen Stressreaktionsmuster	
Ansatzpunkte der Stressbewältigung	
SMART-Ziele	
Raum für eigene Notizen	
Modul 4	32
Der Einfluss von Stress auf die Ernährung	
Achtsames Essen	
Modul 5	37
Ernährung II: Individuelles Ernährungsverhalten	
Modul 6	39
Grundlagen der achtsamen Bewegungsübungen	
Yogaübungen I	
Yogaübungen II	
Raum für eigene Notizen	
Modul 7	44
Mein Bewegungsprogramm als Stressschutz für den Alltag	
Tagebuch „Schwierige Gefühle“	
Modul 8	47
Die Bedeutung unserer Gefühle für Stressempfinden und Wohlbefinden	
Raum für eigene Notizen	
Modul 9	52
Die Bedeutung sozialer Beziehungen für Stressempfinden und Wohlbefinden	
Soziale Netzwerkkarte	
Raum für eigene Notizen	
Modul 10	56
Implementierung in den Alltag und Abschied	
Raum für eigene Notizen	
Schlussbetrachtung	