

Inhaltsverzeichnis

1	Stresskommunikation im Alltag	1
2	Oh, Du meine Psyche, Du mein Herz!	7
3	Oder wisset ihr nicht, dass euer Leib ein Tempel [...] ist [...]!	17
3.1	Zur körperlichen und psychischen Belastung des nörgelnden Kleinstgespräches zur aktuellen Wetterlage	29
3.2	Einladung zum Fasten: Zum Verzicht aus Liebe zu mir selbst.....	34
3.3	Anspannung ist eine Tugend! Das richtig angewandte, <i>Aber'</i>	44
4	Die Antwort unseres fantastischen Körpers auf unsere Stressoren ist eine (emotionale) Antwort unseres zauberhaften Nervensystems	51
5	Und wie du wieder aussiehst!	57
6	Die Fliege, die Biene und der Mensch – über Langzeitgedächtnis- Bildung zu stressauslösenden, negativen Glaubenssätzen und Leid.	61
7	Habe ich es denn nun geschafft?	71
8	Was in unserem Körper passiert, wenn er gestresst ist	77
8.1	Der Gegenspieler des Sympathikus ist der Parasympathikus	81
8.2	Die sympathische Stressantwort ist ganz und gar kein unzeitgemäßes Relikt aus der Steinzeit!	83
9	Von der (Ohn-)Macht über unsere Emotionen	87
9.1	Hätte, hätte Fahrradkette	88
9.2	Mehr als ein Körper	90
9.3	Geh (hin und) fühle	92
10	Chronischer Stress & die Pathologie des Erfolgs	103
11	Gesunde Lebensplanung, Naschis & Schlussworte	117
	Serviceteil	
	Namaste.....	126
	Literaturverzeichnis.....	127