

Inhalt

Mein Job macht mir doch eigentlich Spaß?	9
Steinzeit zwischen den Computern	14
Genervt, gereizt – gestresst!	14
Burn-out ist doch nur für Schwächlinge	18
Vorsicht Säbelzahn tiger	20
Die sieben Säulen des Stressmanagements	24
Ab ins Mentale Fitnessstudio	26
Lupe, Hammer, Fernbedienung	27
I. Die Lupe: Wie schlimm ist es wirklich?	34
Achtung Selbsttest!	37
Gedanken, Gefühle, Körper, Verhalten	41
Ab heute nur noch Eustress?	48
II. Der Hammer: Stressoren bekämpfen	50
Unzufriedenheit ernst nehmen	51
Beeinflussbar oder nicht?	54
Mach kaputt, was dich kaputt macht!	58
III. Der Hebel: Bewertungsfilter erkennen	61
Uhl und Nachtigall	62
Die Bewertung ist's!	67
Wah-Wah-Pedale des Stresses	69
Hilft es eigentlich schon?	85
IV. Die Fernbedienung: Kopfkino ausschalten	99
Das kann doch nicht wahr sein: Bowling-Weltmeister! ...	101
Spiele für dein eigenes Team!	104
Programmwechsel im Kopfkino	109

V. Der Fallschirm: Den Körper runterbringen	128
Häufige Fragen, bewährte Tricks	129
Verzaubert durch den Atem	136
Mit Muskelkraft entspannen	143
AT müsste SH heißen	151
VI. Der Scheinwerfer: Selbsthypnose einsetzen	162
Der Fokus und die Bilder	166
Soll es schnell gehen, nimm einen Anker!	170
Wenn ich dreimal in die Hände klatsche ...	174
VII. Der Ball: Positive Aktivitäten fest einplanen	180
Das Leben auf dem Radarschirm	183
Den Plan setzt du niemals um!	189
Epilog	193
Anhang:	
Informations- und Übungsmaterial	200
Die Lupe	200
Der Hammer	206
Der Hebel	207
Die Fernbedienung	210
Der Fallschirm	212
Der Scheinwerfer	221
Der Ball	224
Flussdiagramm Stressmanagement	228
Dank	230
Über den Autor	232
Literatur	235