

INHALT

VORWORT	9
TEIL EINS – »DAS STRESST MICH«	17
1. DIE MAGIE VON STRESS – ALLES EINE FRAGE DER PERSPEKTIVE	18
2. VOLKSKRANKHEIT STRESS	35
TEIL ZWEI – »DAS ENTSPANNT MICH«	55
3. DAS PROBLEM AN DER WURZEL GEPACKT	57
4. ZWEI GRUNDSTRATEGIEN DES UNTERBEWUSSTSEINS	77
5. DIE WELT DER INNEREN BILDER	91
6. STRESS MICH NICHT!	99

**7. AUSWEG AUS DER STRESSFALLE –
FÜR ZUHAUSE**

107

TEIL DREI – BONUSMATERIAL & QUELLEN **127**

8. BONUSMATERIAL **128**

**9. UNSERE TOP-TEN-SOFORTHILFEN
BEI STRESS** **129**

10. DANKSAGUNG **139**

11. ÜBER UNS **141**

12. WAS WIR SONST NOCH SO MACHEN **148**

13. ÜBER DEN MONTAGSHAPPEN VERLAG **154**