

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	3
Erkunde dich selbst.....	6
Warum sind viele Menschen so gestresst.....	13
Der Unterschied zwischen gelassenen und gestressten Menschen	22
Wie reagiert man auf bestimmte Situationen	26
<i>Wie können Sie sich selbst besser ken-</i> <i>nenlernen?.....</i>	<i>28</i>
<i>Warum es so wichtig ist, sich selber zu kennen...30</i>	
<i>Bedürfnisse ermitteln</i>	<i>31</i>
Welche Möglichkeiten der Stressreduktion wurden schon ausgeschöpft?	34
Die Gegner der Gelassenheit	38
Stress.....	40
<i>Was ist eigentlich Stress und wie entsteht er?</i>	<i>40</i>
<i>Welche Arten von Stress gibt es?</i>	<i>46</i>
<i>Gefährliche Stressherde</i>	<i>50</i>
<i>Endstation Burnout</i>	<i>59</i>
Ängste	65
<i>Was ist eigentlich Angst und wie entsteht sie?....</i>	<i>67</i>
<i>Häufige Ängste.....</i>	<i>75</i>
Gelassenheit und Resilienz lernen	79
Methoden für das Erlernen von allgemeiner Gelassenheit	84
<i>Atemübungen.....</i>	<i>84</i>
<i>Sport.....</i>	<i>93</i>
<i>Meditation.....</i>	<i>98</i>
<i>Yoga.....</i>	<i>103</i>
<i>Achtsamkeit.....</i>	<i>106</i>
<i>Progressive Muskelentspannung</i>	<i>111</i>
<i>Glaubenssätze und Affirmation.....</i>	<i>115</i>

<i>Der Glaube an die eigene Person und Selbstakzeptanz</i>	<i>120</i>
<i>Das realistische Setzen von Zielen sowie eine durchdachte Planung</i>	<i>122</i>
<i>Tagebuch schreiben</i>	<i>123</i>
Gelassenheit erlernen für spezifische Lebensbereiche	124
Schlusswort	128
Quellenverzeichnis	130