

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- nenlernen?.....</i>	28
<i>Warum es so wichtig ist, sich selber zu kennen...30</i>	
<i>Bedürfnisse ermitteln</i>	31
Welche Möglichkeiten der Stressreduktion wurden schon ausgeschöpft?	34
Die Gegner der Gelassenheit	38
Stress.....	40
<i>Was ist eigentlich Stress und wie entsteht er?40</i>	
<i>Welche Arten von Stress gibt es?</i>	46
<i>Gefährliche Stressherde</i>	50
<i>Endstation Burnout</i>	59
Ängste	65
<i>Was ist eigentlich Angst und wie entsteht sie?....67</i>	
<i>Häufige Ängste.....</i>	75
Gelassenheit und Resilienz lernen	79
Methoden für das Erlernen von allgemeiner Gelassenheit	84
<i>Atemübungen.....</i>	84
<i>Sport.....</i>	93
<i>Meditation.....</i>	98
<i>Yoga</i>	103
<i>Achtsamkeit</i>	106
<i>Progressive Muskelentspannung</i>	111
<i>Glaubenssätze und Affirmation.....</i>	115

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