

Inhalt

EASY RELAX – einfach entspannt!	7
All about stress	9
Was Stress mit uns macht	10
Wege aus der Stressfalle.	21
In 20 Sekunden entspannt – so geht's!	30
EASY RELAX: Dein Trainingsprogramm	41
Schritt 1: Progressive Muskelrelaxation	42
Schritt 2: Entspannung ohne Anspannung	54
Schritt 3: Atementspannung	57
Schritt 4: Entspannung in allen Lebenslagen.	60
Schritt 5: Blitzentspannung	66
Schritt 6: EASY RELAX bei vorgestelltem Stress	69
Schritt 7: EASY RELAX im realen (Stress-)Alltag.	77
Schritt 8: Entspannt in die Zukunft.	79
EASY RELAX PLUS: Stressmanagement – so geht's!	83
So wird's noch entspannter: Erholungspausen im Alltag.	84
Die innere Haltung macht's: Wie du gedanklich gelassen bleibst	94
Den Alltag clever gestalten: Wie du Stressfallen beseitigst	107
Burn-out: Wenn nichts mehr geht	124
Deine EASY-RELAX-TOOLS: Vorlagen und How-Tos	129
Gleich loslegen mit EASY RELAX.	130
Referenzen und Literaturtipps	135