

INHALT

VORWORT 4

TAG 1 WAS BEDEUTET STRESS? 6

TAG 2 DEINE STRESSOREN UND DU 11

TAG 3 STRESSRESISTENZ UND RESILIENZ 16

TAG 4 VERHALTEN, DAS STRESS VERSTÄRKT 22

TAG 5 RICHTIG ATMEN GEGEN STRESS 27

TAG 6 LEISTUNGSANSPRÜCHE UNSERER ZEIT 31

TAG 7 WARUM STRUKTUREN WICHTIG SIND 36

TAG 8 WAS DU HEUTE KANNST BESORGEN 42

TAG 9 ENERGIERÄUBER ERKENNEN 47

TAG 10 DEINE ANSPRÜCHE 52

TAG 11 STÖRQUELLEN DES ALLTAGS 57

TAG 12 ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN 62

TAG 13 DEIN LEBENSSTIL 67

TAG 14 ÜBUNGEN GEGEN AKUTEN STRESS 72

TAG 15 DEIN ENERGIEFASS 75

TAG 16	GESUNDER EGOISMUS	80
TAG 17	BEWEGUNG GEGEN STRESS	85
TAG 18	EINE POSITIVE GRUNDEINSTELLUNG	92
TAG 19	KONFLIKTE UND WAS SIE MIT DIR MACHEN	96
TAG 20	GRENZEN SETZEN UND SCHÜTZEN	102
TAG 21	DIE MACHT DER BERÜHRUNG	105
TAG 22	PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG	109
TAG 23	DAS PRINZIP DER SELBSTWIRKSAMKEIT	112
TAG 24	ZEITFRESSER ERKENNEN, PRIORITÄTEN SETZEN	117
TAG 25	WELCHER CHRONOTYP BIST DU?	121
TAG 26	WIE DU ERWARTUNGSDRUCK REDUZIERST	127
TAG 27	DER STRESS DER ANDEREN	132
TAG 28	MUT ZUR LÜCKE	135
TAG 29	DEIN WERKZEUGKOFFER GEGEN STRESS	136
TAG 30	BLICK ZURÜCK MIT STOLZ	140