

# 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

---

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