

INHALTS- VERZEICHNIS

1 Der Stress muss weg! Oder etwa nicht?

Alles halb so schlimm?! 5 • Die Stresswelle richtig surfen 7

2 Über die stressigen Dinge

Stressoren der Urzeit: Der berühmte Säbelzahntiger 15 •

Es kommt auf die Perspektive an! 22 • Wie reagiert man auf Stressoren richtig? 26 • Die Biologie und die medizinischen Folgen 30 • Auf dem Weg in den Burnout? 38 •

In den Flow kommen 43

3 Von 180 auf ganz entspannt!

Die Evolution schafft Realitäten 48 • Stresskonstellationen schnell erkennen 54 • Stress im Hier und Jetzt reduzieren 59 • Wie Entspannung funktionieren kann 63 • Achtsamkeit: Viel mehr als „einfach loslassen“ 77

4 Stressbeschleuniger entschärfen!

Einfache Lösungen gibt es nicht 85 • Die eigenen Muster aufdecken 88 • Jetzt wird's knifflig: Stressbeschleuniger entschärfen 103 • Energiequelle: Die eigenen Werte und Ziele 114

5 Strategien für Stresssituationen

Selbstwertgefühl: Das stabile Fundament 123 • Stress mit Arbeit, Chef und Co 127 • Bringen Sie die Waage ins Gleichgewicht 135 • Familienstress? Eine Frage der Kommunikation 143 • Less Stress für Sie, Ihre Kids und Teenager 148

6 Ihre persönliche Erholungswelt

Work-Life-Balance-Falle 152 • Was Erholung auszeichnet 155 • Bausteine für Erholungswelten 162 • Mehr als nur „Batterien aufladen“ 164 • Everybody's gone surfin'! 169

Hilfe

Literatur (Auswahl) 173 • Register 174