

INHALT

STRESS - IMMUN !

STRESS – DER FAST ALLTÄGLICHE BEGLEITER	9
▶ Was versteht man unter Stress?	9
▶ Leiden Sie unter Stress?	14
▶ Wann ist Stress gesund?	17
▶ Warum Entspannung so wichtig ist?	20
▶ Die Anti-Stress-Strategie	22
SOFORTHILFE GEGEN STRESS	27
▶ Fit in 10 Minuten	28
▶ Körperlich gewappnet gegen Stress	33
▶ Analytische und kreative Potenziale nutzen	39
▶ Eine kleine Auszeit nehmen	42
STRESSFAKTOREN GEZIELT ABBAUEN	54
▶ Die Anti-Stress-Strategie anwenden	55
▶ Differenzieren – planen – delegieren	61
▶ Spaß an der Arbeit	74
▶ Wenn die Kollegen stressen	82



AKTIV ENTSPANNEN FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

82

- ▶ Was bieten Entspannungsmethoden? 83
- ▶ Stress abbauen mit Meditation 88
- ▶ Die klassischen Methoden 102
- ▶ Die Fantasie trainieren 125

ENTSPANNT BLEIBEN AUCH IN KRISEN-ZEITEN AM BEISPIEL DER CORONA-PANDEMIE

131

- ▶ Was sich alles verändert hat 132
- ▶ Mit den Ängsten umgehen lernen 136
- ▶ Home-Office und Home-Schooling 144
- ▶ Die persönliche Strategie 148
- ▶ Zu guter Letzt 155

- ▶ Literaturverzeichnis und Adressen 159