

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