

# Inhalt

<b>Vorwort von Prof. Kurt Tepperwein</b>	<b>6</b>
<b>Testen Sie Ihren Stresspegel</b>	<b>8</b>
<b>1. Was ist Stress?</b>	<b>11</b>
Wie entsteht Stress?	15
Arten von Stress	18
<b>2. Lebensqualität statt Stress</b>	<b>23</b>
Warum haben Sie Stress?	24
Steigern Sie Ihre Lebensqualität	27
Lebensqualität entsteht im Kopf	29
Kreativ handeln statt reagieren	32
<b>3. Gedankendisziplin – denn Stress beginnt im Kopf</b>	<b>35</b>
Mit Karten zur Gedankendisziplin	38
Die eigene Sichtweise ändern	40
<b>4. Positive Einstellung als Grundhaltung</b>	<b>45</b>
Wie Kritik und Stress zusammenhängen	46
Die guten Seiten sehen	48
Worte beeinflussen Ihre Gefühle	51

<b>5. Stress vermeiden, Stress loslassen</b>	<b>57</b>
Möglichkeiten im Büro	58
Möglichkeiten beim Autofahren	60
Möglichkeiten im Zug und im Flugzeug	63
Möglichkeiten während des Sports	64
<b>6. Die Kraft der Konzentration</b>	<b>67</b>
Übungen für den Alltag	67
Bewährte Konzentrationstechniken	74
Dem Stress davonlaufen	79
Stress vermeiden durch richtige Zeitplanung	82
<b>Fast Reader</b>	<b>87</b>
<b>Weiterführende Literatur</b>	<b>94</b>
<b>Register</b>	<b>95</b>