

Inhalt

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

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