Inhaltsverzeichnis

Einführung 19

»Don't worry, be happy!« 19
Stress: Aushalten oder Erleichtern 20
Fünf gute Gründe, Ihren Stress zu managen 20
Wie Sie dieses Buch benutzen können 21
Wie dieses Buch aufgebaut ist 21
Teil I: Stressmanagement – ohne Stress 21
Teil II: Die Grundlagen beherrschen 21
Teil III: Stressmanagement für Fortgeschrittene 22
Teil IV: Stressmanagement in der Praxis 22
Teil V: Der Top-Ten-Teil 22
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden 22
Wie es weitergeht 23

Teil I
Stressmanagement – ohne Stress 25

Kapitel 1
Völlig gestresst? Willkommen im Club! 27

Haben Sie auch das Gefühl einer Stressepidemie? 27
Verstehen, woher all dieser Stress kommt 28
Sich bei der Arbeit kaputtmachen 28
Sich wie eine Frau verhalten, wie ein Mann denken, wie ein Pferd arbeiten 29
Der Stress im Privatleben 30
Die lieben Finanzen 31
Neue Arten von Stress erzeugen 31
Die Auswirkungen von Stress erkennen 33
Ein Blick auf die Zeichen und Symptome von Stress 33
Verstehen, wie Stress Sie krank machen kann 34
Wie Stress auf die Nerven gehen (und Schmerzen verursachen) kann 34
Stress geht ans Herz 35
Unter der Gürtellinie 36
Stress kann Ihr Immunsystem angreifen 36
Die nackten Tatsachen: Stress kann Sie schniefen lassen 36
»Nicht heute, Schatz. Ich habe (Stress-)Kopfschmerzen.« 37
Stress kann gut sein? 37

Kapitel 2
Stress erklärt (auf überraschend wenigen Seiten) 39

Was ist Stress eigentlich? 39
»Entschuldigung, aber ich brauche wirklich eine Definition« 39
Die andere Definition von Stress 40
Stress führt zu Stress? 40
Wo diese ganze Stresssache ihren Ursprung hat 41
Stellen Sie sich vor, Sie wären ein Höhlenmensch 41
Wie reagiert Ihr Körper? 41
Überleben im modernen Dschungel 42
Panik auf dem Podium 42
Stress verstehen ist so einfach wie das ABC 43
Ein Beispiel, bitte 44
Es ist der Gedanke, der zählt 44
Stressmanagement: Ein dreiteiliger Ansatz 44
Sie können Ihr »A« ändern 44
Sie können Ihr »B« ändern 45
Sie können Ihr »C« ändern 45
Ihre Saiten spannen: Die richtige Balance finden 45

Kapitel 3
Erste Schritte 47

Wie gestresst sind Sie eigentlich? 47
Die einfachste Methode, Ihren Stress zu messen 47
Benutzen Sie einen Stresspegel 48
Andere Wege, Ihren Stress zu messen 48
Ihre Basiswerkzeuge sammeln 52
Ein einfaches Stresstagebuch führen 52
Finden Sie Ihre Stressbalance 53
Der Ein-Minuten-Körpercheck 55
Der Ansatz mit den drei As 56
Hindernissen ausweichen 56
Gehen Sie einen Schritt nach dem anderen 57
Menschen sind verschieden 57
Versuchen Sie es 57
Übung macht den Meister 58
Suchen Sie sich ein ruhiges Plätzchen 58
Arbeiten Sie mit einer CD 58
Suchen Sie sich einen Stresskumpel 58
Erwarten Sie keinen Erfolg über Nacht 58

Teil II
Die Grundlagen beherrschen 59

Kapitel 4
Verspannungen lösen 61

Stress kann auf die Nerven gehen (und das ist nur der Anfang) 61
Komisch, ich fühle mich gar nicht verspannt 62
Der Körpercheck 62
Ihre Verspannungen wegatmen 63
Ihr Atem ist in Ordnung. Es ist Ihre Atmung, die schlecht ist. 63
Warum soll ich mich jetzt ändern? Ich atme doch schon seit Jahren! 64
Ihre Atmung beurteilen 65
Die Zügel locker lassen 66
Ändern Sie Ihre Atmung – und fühlen Sie sich besser 66
Das erfrischende Gähnen 69
Durch Anspannung zu Entspannung 69
Wie funktioniert die Progressive Entspannung? 70
Anspannung total 72
Geist über Körper: Die Kraft der Suggestion 73
Strecken Sie Ihren Stress weg 75
Massage? Ah, einmal abrubbeln! 76
Massieren Sie sich selbst 77
Massieren Sie oder lassen Sie sich massieren 78
Der 3-Minuten-Energiestoß 79
Weitere Arten zu entspannen 80

Kapitel 5
Ihren Geist beruhigen 83

Lenken Sie sich ab 84
Stell dir vor 84
Bewegen Sie die Dinge 86
Stoppen Sie Ihre Gedanken 86
Der Trick mit dem Gummiband 87
Was, Sorgen, ich? 88
Lassen Sie die Band aufspielen (oder noch besser, das Streichquartett) 88
Besuchen Sie den Regenwald 89
Gerüche 89
Nichts tun: Meditation ist gut für Sie 91
Ost trifft West 91
Was kann Meditation eigentlich für mich tun? 91
Aber es ist schwieriger, als es aussieht 92
Vorbereitung zum Meditieren 92
Meditatives Atmen 94

Meditation mit einem Mantra 95
Zeit für Kurz-Meditationen finden 96
Hypnotisieren Sie sich selbst 97
Nein, Sie werden sich nicht in ein gackerndes Huhn verwandeln 97
Überraschung! Sie sind bereits hypnotisiert worden 97
Die Kraft einer Trance 98
Eine leichte Trance herbeiführen 98
Ein bisschen tiefer gehen 99
Hol mich heraus aus dieser Trance 100
Sie wollen Feedback? Wählen Sie den High-Tech-Weg 100
Mit Ihrem eigenen Körper verkabelt 101
Biofeedback (ohne Kabel) 101

Kapitel 6
Stress verringern durch bessere Organisation 103

Herausfinden, warum Ihr Leben so unorganisiert ist 103
Der Unordnung Herr werden 104
Motivieren Sie sich selbst 104
Entwerfen Sie einen Unordnungswegweiser 105
Fangen Sie einfach an 106
Hören Sie auf, sich etwas vorzumachen 106
Vermeiden Sie Entmutigung 107
Kommen wir zur Sache 108
Die Übersicht über Ihre Papiere verlieren 110
Ablegen oder Wegwerfen? Das ist die Frage 110
Packen Sie das Problem an der Wurzel 110
Organisieren Sie all die Papiere in Ihrem Leben 111
Organisiert bleiben 113
Vorbeugung ist die beste Medizin 113
Kaufen Sie weniger 114
Bekommen Sie Ihre E-Mails in den Griff 115
Lassen Sie sich nicht immer durch E-Mails unterbrechen 115
Lassen Sie das E-Mail-Programm für sich arbeiten 115
Organisieren Sie sich elektronisch 116
Lassen Sie sich erinnern 117
Schatz, ich habe den Hochzeitstag vergessen 117

Kapitel 7
Mehr Zeit finden 121

Managen Sie Ihre Zeit oder Ihre Zeit wird Sie managen 122
Wissen, wo Ihre Zeit hingeht 122
Prioritäten setzen 123

Beispiel für ein Zeitprotokoll 124
Wissen, was wichtig ist 125
Herausfinden, womit Sie mehr Zeit verbringen wollen 125
Wissen, womit Sie weniger Zeit verbringen wollen 126
Fühlen Sie sich etwas »listenlos«? 126
Gehen Sie den elektronischen Weg 127
Setzen Sie Prioritäten 127
Schaffen Sie sich Zeit für Ihre Prioritäten 127
Wenden Sie die 80/20-Regel an 127
Werden Sie die Dinge niedriger Priorität los 127
Loslassen: Die Vorteile des Delegierens entdecken 128
Die hohe Kunst des Delegierens 128
Delegieren beginnt zu Hause 129
Zeit sparen 129
Nutzen Sie den technischen Fortschritt 130
Reduzieren Sie Ihre Zeit vor dem Fernseher 131
Verringern Sie diese verflixten Unterbrechungen 132
Ein kleines bisschen früher aufstehen 133
Zeit kaufen 133
Vermeiden Sie, zu viel zu bezahlen 134
Aufschieben vermeiden 135
Beißen Sie in den sauren Apfel 136
Motivieren Sie sich selbst 136
Gehen Sie an die Öffentlichkeit 137
Der »Werde-ich-tun«-Ansatz 137

Kapitel 8
Essen, Bewegung und viel Schlaf 139

Gegen Stress wirksame Ernährung 139
Füttern Sie Ihr Gehirn 141
Stress reduzierende Lebensmittel wählen 141
Hören Sie auf, Ihren Stress zu nähren 142
Die Kunst der Anti-Stress-Snacks beherrschen 145
Zum Essen ausgehen 146
Stress reduzierende Bewegung und Aktivitäten 147
Beruhigen Sie Ihr Gehirn auf natürliche Art und Weise 148
Denken Sie an Aktivität statt an Bewegung 148
Die Sache mit dem Fitnesscenter 151
Motivieren Sie sich selbst 152
Gut schlafen 153
Erholsamen Schlaf bekommen 154
Tun Sie etwas gegen Sorgen zur Schlafenszeit 156

Teil III
Stressmanagement für Fortgeschrittene 157

Kapitel 9
Das Geheimnis stressresistenten Denkens 159

Ob Sie es glauben oder nicht, das meiste Ihres Stresses ist hausgemacht 159
Stress auf 10.000 Meter Höhe: Flugangst 160
Hören Sie auf zu »katastrophizieren« und zu »verschrecklichen« 161
Ein Mittel gegen Ihre »Ich-kann-das-nicht-ertragen-itis« 162
Vermeiden Sie das »Was wäre, wenn«-Denken 163
Hören Sie auf, zu sehr zu verallgemeinern 164
Hören Sie auf, »Gedanken zu lesen« und »voreilige Schlüsse zu ziehen« 164
Zügeln Sie Ihre unrealistischen Erwartungen 165
Hören Sie auf, sich selbst zu bewerten 167
Alles zusammensetzen: Systematische Stressanalyse 168
Schreiben Sie auf, was Sie stresst 168
Beurteilen Sie Ihre Stressbalance 169
Stress erzeugende Selbstgespräche 169
Suchen Sie Ihre Denkfehler 170
Bewältigende Selbstgespräche 171
Reden Sie wie ein Fluglotse 171
Was Sie zu sich sagen sollen 172

Kapitel 10
Ihre Wut bezwingen 175

Herausfinden, wie wütend Sie eigentlich sind 175
Die Vor- und Nachteile von Wut 176
Die positiven Seiten von Wut 176
Die Nachteile von Wut 177
Verstehen, wann und warum Wut angemessen ist 179
Ihr Temperament zügeln 179
Führen Sie ein Wutprotokoll 179
Ihre Stressbalance überprüfen 180
Ihre Denkweise ändern 180
Denken Sie über Ihre Denkweise nach 181
Ihre Denkfehler finden und korrigieren 181
Das Erwartete erwarten 181
Ihre Zündschnur verlängern 182
Setzen Sie Ihr bewältigendes Selbstgespräch ein 183
Platzen oder nicht platzen? Das ist die Frage 184
Ihre Wut proben 185
Machen Sie eine emotionale Wiederholung 186
Werden Sie zum Schauspieler 186

Diskret sein und den richtigen Moment wählen 186
Atmen Sie Ihre Wut weg 187
Suchen Sie etwas Lustiges 187

Kapitel 11
Sich weniger Sorgen machen 189

Wer, ich? Mir Sorgen machen? 189
Don't worry, be happy. Ja, klar! 190
Durchbrechen Sie Ihren Sorgenteufelskreis 191
Denken Sie direkter, machen Sie sich weniger Sorgen 191
Vermeiden Sie Was-wäre-wenn-Gedanken 191
Die Wahrscheinlichkeit richtig einschätzen 192
Begreifen, dass Murphys Gesetz falsch ist 192
Katastrophizieren vermeiden 192
Achten Sie auf voreilige Schlüsse 193
Damit zurechtkommen, keine Kontrolle zu haben 193
Die Grenzen Ihrer Kontrolle erkennen 193
Beten Sie für Gelassenheit 194
Eine »Sorgenleiter« aufstellen 194
Schreiben Sie Ihre Sorgen auf 195
Stellen Sie einen Zeitplan für Ihre Sorgen auf 195
Suchen Sie sich einen Ort, an dem Sie sich sorgen können 196
Stellen Sie sich selbst einige gute Fragen 196
Benutzen Sie Ihre bewältigenden Selbstgespräche 197
Geben Sie sich selbst einen Rat 197
Lenken Sie sich ab 198
Gehen Sie spazieren 198
Kommen Sie ins Schwitzen 198
Reden Sie darüber 198
Nehmen Sie es mit Humor 199
Entspannen Sie Ihren Körper und beruhigen Sie Ihren Geist 200
Positive Bilder gegen Sorgen 200
Im Notfall versuchen Sie dies 201

Kapitel 12
Zwischenmenschlichen Stress reduzieren 203

Stress reduzierende Kommunikationsweisen entwickeln 203
Beginnen Sie mit Zuhören 203
Jetzt sind Sie mit dem Reden dran 206
Entdecken, was es bedeutet, selbstbewusst zu handeln 209
Wie selbstbewusst sind Sie? 210
Nicht zu heiß, nicht zu kalt – gerade richtig 212

Beispiele für selbstbewusstes Verhalten 212
Was selbstbewusstes Verhalten nicht ist 213
So werden Sie selbstbewusster 214
Selbstbewusstes Verhalten beobachten 214
Achten Sie darauf, wie Sie Dinge sagen 215
Nein sagen 215
Vom Umgang mit schwierigen Menschen 217
Bleiben Sie ruhig 217
Beginnen Sie nett und arbeiten Sie sich hoch bis zu gemein 217
Reden Sie wie eine kaputte Schallplatte 218
Probieren Sie etwas »Verschleierung« 219
Hören Sie auf, alles persönlich zu nehmen 219
Machen Sie eine Generalprobe 220
Die Schlacht verlieren, den Krieg gewinnen 220
Benutzen Sie die Ampeltechnik 221

Kapitel 13
Werte, Ziele und Einstellungen, die gegen Stress wirken 223

Den Wert Ihrer Werte erkennen 223
Klären Sie Ihre Werte und Ziele 224
Der Grabsteintest 224
Noch etwa fünf Jahre zu leben 225
Spielen Sie das Bewertungsspiel 225
Dinge, die ich gern mache 226
Weitere faszinierende Fragen als Denkanstoß 226
Ihre Werte leben, Ihre Ziele erreichen 227
Bleiben Sie auf dem rechten Weg 227
Sich Zeit nehmen 228
Kein Witz: Humor ist hervorragende Stressmedizin 228
Wer lacht, lebt länger 229
Einige humorvolle Vorschläge 229
Bauschen Sie die Dinge auf 230
Tun Sie jemand anderem etwas Gutes 231
Wie helfen hilft 231
Wo fange ich an? 231
Nicht geplante Güte funktioniert ebenfalls 233
Eine spirituelle Dimension hinzufügen 233
Wie Ihr Glaube Ihnen helfen kann, mit Stress umzugehen 234
Die Macht des Glaubens 235
Etwas Weisheit tut nicht weh 235

Teil IV
Stressmanagement in der Praxis 237

Kapitel 14
Stress am Arbeitsplatz bekämpfen (und trotzdem Ihren Job behalten) 239

Zehn Zeichen dafür, dass Sie bei der Arbeit gestresst sind 239
Herausfinden, was Ihren Stress auslöst 240
Was können Sie ändern? 241
Beginnen Sie Ihren Arbeitstag ohne Stress 241
Vermeiden Sie SaS (Sonntagabend-Stress) 242
Gestalten Sie Ihren Anfahrtsweg entspannter 243
Tun Sie etwas gegen Stress während Ihres Arbeitstages 244
Strecken Sie sich und greifen Sie nach dem Himmel 245
Schaffen Sie sich einen stressresistenten Arbeitsbereich 246
Nähren Sie Ihren Körper (und Geist) 251
Entspannter nach Hause kommen (und es auch bleiben) 252

Kapitel 15
Ein gegen Stress resistentes Leben führen 255

Lassen Sie es zur Gewohnheit werden 255
Den Moment nutzen 256
Von Stichwörtern und Eselsbrücken 257
Machen Sie mit sich selbst einen Termin aus 258
Führen Sie von Zeit zu Zeit Protokoll 259
Werden Sie zu einem freiberuflichen, unbezahlten Stressmanagement-Guru 259
Suchen Sie Ihre Oase 260
Schaffen Sie sich einen Rückzugsraum 260
Nehmen Sie ein Bad 260
Parken Sie für eine Weile 261
Suchen Sie sich ein Refugium 261
Werden Sie zum Lobbyisten 261
Verlieren Sie sich in Büchern 261
Betonen Sie das Positive 262
Leben Sie 262
Mit anderen Menschen zusammen sein 263
Familie: Die Verbindungen, die verbinden 263
Sie brauchen eine Monika, eine Tina oder einen Ernst 263
Tun Sie etwas, irgendetwas 264
Treten Sie einer Gruppe bei 264
Bilden Sie sich weiter 265
Spielen Sie mit 265
Bieten Sie sich an: Servieren Sie Suppe 266
Legen Sie sich ein Haustier zu 266

Kultivieren Sie die Ruhe 266
Kochen, backen, schmoren, braten 267
Kaufen Sie das Buch 267
Manchmal sind es die kleinen Dinge 267
Gehen Sie aus dem Haus 268
Dinge neu ordnen und in den Griff bekommen 269
Planen Sie Ihre Urlaubszeit im Voraus 269
Erstellen Sie einen Ausflugsordner 269
Machen Sie einen Kurzurlaub 270
Leben Sie in der Gegenwart 272
Es funktioniert wirklich 272
Ihre täglichen Pflichten neu erfinden 273
Sie sind, was Sie essen 273
Nehmen Sie Ihren Spaß ernst 274

Teil V
Der Top-Ten-Teil 275

Kapitel 16
Die zehn Gewohnheiten höchst erfolgreicher Stressmanager 277

Kapitel 17
Die Top Ten der Stressauslöser 279

Der Verlust eines geliebten Menschen 279
Schwere Krankheit oder Verletzung 279
Scheidung oder Trennung 280
Ernsthafte finanzielle Schwierigkeiten 280
Arbeitslosigkeit 280
Heiraten 281
Umziehen 281
Ein ernsthafter Streit mit einem engen Freund 281
Die Geburt eines Kindes 281
Pensionierung 282

Kapitel 18
Die zehn stressigsten Berufe 283

Die Liste der US-Regierung für stressige Berufe 283
Eine Liste der stressigsten Berufe aus der Zeitung 284
Die wissenschaftliche Liste stressiger Berufe 284
Sehr stressige Berufe 285
Weniger stressige Berufe 285
Textvorlage für Ihre persönliche Entspannungs-CD 287
Ihre Textvorlage vorbereiten 287
Die Textvorlage 287

Stichwortverzeichnis 291