

Auf einen Blick

Einführung	17
Teil I: Ihren Stress verstehen	21
Kapitel 1: Stress erklärt (auf überraschend wenigen Seiten)	23
Kapitel 2: Stress erkennen	31
Teil II: Verspannungen lösen	43
Kapitel 3: Verspannungen erkennen und wegatmen	45
Kapitel 4: Durch Anspannung zu Entspannung	55
Teil III: Geist und Körper	67
Kapitel 5: Ihren Geist beruhigen	69
Kapitel 6: Meditation ist gut für Sie	79
Kapitel 7: Gegen Stress wirksame Ernährung	91
Kapitel 8: Bewegung und viel Schlaf	99
Teil IV: Stressmanagement in der Praxis	109
Kapitel 9: Mehr Zeit finden	111
Kapitel 10: Stress am Arbeitsplatz bekämpfen	125
Kapitel 11: Stress reduzieren durch bessere Organisation	141
Teil V: Stressmanagement für Fortgeschrittene	147
Kapitel 12: Das Geheimnis stressresistenten Denkens	149
Kapitel 13: Mit Sorgen und Wut besser umgehen	167
Kapitel 14: Zwischenmenschlichen Stress reduzieren	179
Teil VI: Der Top-Ten-Teil	195
Kapitel 15: Die zehn Gewohnheiten erfolgreicher Stressmanager ..	197
Kapitel 16: Die Top Ten der Stressauslöser	199
Stichwortverzeichnis	205



Inhaltsverzeichnis

Einführung	17
Über dieses Buch	17
Was Sie nicht lesen müssen	18
Törichte Annahmen über den Leser	18
Wie dieses Buch aufgebaut ist	18
Teil I: Ihren Stress verstehen	19
Teil II: Verspannungen lösen	19
Teil III: Geist und Körper	19
Teil IV: Stressmanagement in der Praxis	19
Teil V: Stressmanagement für Fortgeschrittene	19
Teil VI: Der Top-Ten-Teil	20
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	20
TEIL I	
IHREN STRESS VERSTEHEN	21
Kapitel 1	
Stress erklärt (auf überraschend wenigen	
Seiten)	23
Was ist Stress eigentlich?	23
Jetzt aber eine Definition	23
Wo diese ganze Stresssache ihren Ursprung hat	24
Stellen Sie sich vor, Sie wären ein Höhlenmensch	24
Wie reagiert Ihr Körper?	25
Überleben im modernen Dschungel	26
Panik auf dem Podium	26
Stress verstehen ist so einfach wie das ABC	27
Ein Beispiel, bitte	28
Es ist der Gedanke, der zählt	28
Stressmanagement: Ein dreistufiger Ansatz	29
Sie können Ihr »A« ändern	29
Sie können Ihr »B« ändern	29
Sie können Ihr »C« ändern	29
Die richtige Balance finden	30

Kapitel 2	
Stress erkennen	31
Ihren Stress messen	31
Benutzen Sie einen Stresspegel	32
Andere Wege, Ihren Stress zu messen	32
Die wichtigsten Werkzeuge sammeln	36
Ein einfaches Stresstagebuch führen	36
Finden Sie Ihre Stressbalance	37
Schritt 1: Beurteilen Sie Ihren Stresslevel	37
Schritt 2: Beurteilen Sie die relative Bedeutung der Stresssituation	38
Schritt 3: Beurteilen Sie Ihre Stressbalance	39
Testen Sie Ihre Stressbalance	39
Der Ansatz mit den drei A	40
Hindernissen ausweichen	40
Menschen sind verschieden	40
Übung macht den Meister	41
Suchen Sie sich ein ruhiges Plätzchen	41
Suchen Sie sich einen Stresskumpel	41
Erwarten Sie keinen Erfolg über Nacht	42

TEIL II
VERSPANNUNGEN LÖSEN..... **43**

Kapitel 3	
Verspannungen erkennen und wegatmen	45
Stress kann auf die Nerven gehen (und das ist nur der Anfang)	45
Komisch, ich fühle mich nicht verspannt	46
Der Ein-Minuten-Körpercheck	46
Was hat denn die Atmung mit meinen Verspannungen zu tun?	47
Ihr Atem ist in Ordnung. Es ist Ihre Atmung, die schlecht ist.	47
Warum soll ich das jetzt ändern? Ich atme doch schon seit Jahren!	48
Ihre Atmung beurteilen	49
Ändern Sie Ihre Atmung – und fühlen Sie sich wohler	49
Atmung für Anfänger	50
Für Fortgeschrittene: Tief einatmen	50
Probieren Sie die »Bauchnabel-Ballon«-Atmung	51
Notfallatmung	52
Der erfrischende Gähner	53

Kapitel 4	
Durch Anspannung zu Entspannung	55
Wie funktioniert die progressive Entspannung?	55
Ihr Gesicht und Ihren Kopf entspannen	56
Ihren Nacken und Ihre Schultern entspannen	57
Ihren Rücken entspannen	57
Ihre Beine und Ihre Füße entspannen	57
Ihren Magen entspannen	58
Anspannung total	58
Strecken Sie Ihren Stress weg	59
Massage? Ah, einmal abrubbeln!	60
Massieren Sie sich selbst	61
Massieren Sie oder lassen Sie sich massieren	62
Der Drei-Minuten-Energiestoß	64
Weitere Arten zu entspannen	65
TEIL III	
GEIST UND KÖRPER	67
Kapitel 5	
Ihren Geist beruhigen	69
Lenken Sie sich ab	70
Stell dir vor	70
Stoppen Sie Ihre Gedanken	72
Lassen Sie die Band aufspielen	73
Kein Klassikfan?	73
Gerüche	74
Entspannung durch autogenes Training	75
»All diese Entspannung spannt mich an«	77
Kapitel 6	
Meditation ist gut für Sie	79
Was kann Meditation für mich tun?	79
Vorbereitung zum Meditieren	80
Meditatives Atmen	81
Meditation mit einem Mantra	82
Zeit für Kurz-Meditationen finden	83
Hypnotisieren Sie sich selbst	84
Nein, Sie werden sich nicht in ein gackerndes Huhn verwandeln	85
Überraschung! Sie sind bereits hypnotisiert worden ...	85

Kapitel 7	
Gegen Stress wirksame Ernährung	91
Was, schlechte Ernährung, ich?	91
Füttern Sie Ihr Gehirn	92
Stress reduzierende Lebensmittel wählen	93
Hören Sie auf, Ihren Stress zu nähren	94
Lenken Sie sich vom Essen ab	95
Frühstücken Sie immer	95
Und vergessen Sie das Mittagessen nicht	96
Trinken Sie wie ein Kamel	96
Die Kunst der Anti-Stress-Snacks beherrschen	97
Zum Essen ins Fast-Food-Restaurant?	98
Alles mit Maß	98

Kapitel 8	
Bewegung und viel Schlaf	99
Stress reduzierende Bewegung und Aktivitäten	99
Beruhigen Sie Ihr Gehirn auf natürliche Art und Weise ..	100
Denken Sie an Aktivität statt an Bewegung	100
Die Sache mit dem Fitnesscenter	102
Motivieren Sie sich selbst	103
Tun Sie es, aber übertreiben Sie nicht	104
Gut schlafen	104
Wie viel Schlaf brauchen Sie?	104
Erholsamen Schlaf bekommen	105
Schalten Sie den Lärm aus	106
Tun Sie etwas gegen Sorgen zur Schlafenszeit	107

TEIL IV
STRESSMANAGEMENT IN DER PRAXIS

109

Kapitel 9	
Mehr Zeit finden	111
Wissen, wo Ihre Zeit hingeht	112
Prioritäten setzen	113
Beispiel für ein Zeitprotokoll	114
Wissen, was wichtig ist	115
Herausfinden, womit Sie mehr Zeit verbringen wollen ..	115
Wissen, womit Sie weniger Zeit verbringen wollen	116
Ihre To-do-Liste in die rechte Balance bringen	116

Loslassen: Die Vorteile des Delegierens entdecken.....	118
Die hohe Kunst des Delegierens	118
Delegieren beginnt zu Hause	119
Zeit sparen	120
Ähnliche Aufgaben bündeln	120
Reduzieren Sie Ihre Zeit vor Fernsehen und Computer..	120
Ein kleines bisschen früher aufstehen	121
Aufschieben vermeiden	121

**Kapitel 10
Stress am Arbeitsplatz bekämpfen..... 125**

Zehn Zeichen dafür, dass Sie bei der Arbeit gestresst sind. . . .	125
Herausfinden, was Ihren Stress auslöst.	126
Was können Sie ändern?	127
Beginnen Sie Ihren Arbeitstag ohne Stress	128
Vermeiden Sie SaS (Sonntagabendstress)	128
Tun Sie etwas gegen Stress während Ihres Arbeitstags..	129
Strecken Sie sich und greifen Sie nach dem Himmel	130
Schaffen Sie sich einen stressresistenten Arbeitsbereich	134
Licht! Sound! Action!	134
Herrscht Chaos auf Ihrem Schreibtisch?	135
Werden Sie EK (ergonomisch korrekt)	135
Hören Sie auf Ihre Mutter: Sitzen Sie gerade!	136
Delegieren Sie Ihren Stress weg	137
Ernähren Sie Ihren Körper (und Geist)	137
Essen Sie zu Mittag.	137
Machen Sie Ihre Mittagspause zu einer Stresspause	138
Die koffeinfreie Kaffeepause	138
Entspannter nach Hause kommen (und es auch bleiben)	139

**Kapitel 11
Stress reduzieren durch bessere Organisation 141**

Der Unordnung Herr werden	141
Vermeiden Sie Entmutigung.	142
Kommen wir zur Sache	143
Die Übersicht über Ihre Papiere gewinnen	144
Ablegen oder Wegschmeißen? Das ist die Frage.	145
Ordnen Sie all die Papiere in Ihrem Leben.	145

TEIL V STRESSMANAGEMENT FÜR FORTGESCHRITTENE... 147

Kapitel 12 Das Geheimnis stressresistenten Denkens 149

Ob Sie es glauben oder nicht, das meiste Ihres Stressses ist hausgemacht.	149
Denkfehler korrigieren und Sorgenteufelskreise durchbrechen.	151
Hören Sie auf zu »katastrophisieren« und zu »verschrecklichen«.	152
Ein Mittel gegen Ihre »Ich-kann-das-nicht-ertragen-itis«. . .	153
Vermeiden Sie das »Was-wäre-wenn«-Denken.	154
Hören Sie auf, zu sehr zu verallgemeinern.	155
Hören Sie auf, »Gedanken zu lesen« und »voreilige Schlüsse zu ziehen«.	156
Die Grenzen Ihrer Kontrolle erkennen.	157
Zügeln Sie Ihre unrealistischen Erwartungen.	158
Hören Sie auf, sich selbst zu bewerten.	161
Alles zusammensetzen: Systematische Stressanalyse.	162
Schreiben Sie auf, was Sie stresst.	162
Beurteilen Sie Ihre Stressbalance.	163
Suchen Sie Ihre Denkfehler.	163
Bewältigende Selbstgespräche.	164
Was Sie zu sich sagen sollen.	164

Kapitel 13 Mit Sorgen und Wut besser umgehen..... 167

Besser mit Ihren Sorgen umgehen.	167
Schreiben Sie Ihre Sorgen auf.	168
Stellen Sie einen Zeitplan für Ihre Sorgen auf.	168
Suchen Sie sich einen Ort, an dem Sie sich sorgen können.	168
Stellen Sie sich selbst einige gute Fragen.	169
Benutzen Sie Ihre bewältigenden Selbstgespräche.	169
Geben Sie sich selbst einen Rat.	170
Reden Sie darüber.	170
Nehmen Sie es mit Humor.	170
Positive Bilder gegen Sorgen.	171
Im Notfall versuchen Sie dies.	171
Ihre Wut bezwingen.	172
Führen Sie ein Wutprotokoll.	172
Ihre Stressbalance überprüfen.	173
Ihre Zündschnur verlängern.	173

Setzen Sie Ihr bewältigendes Selbstgespräch ein	174
Platzen oder nicht platzen? Das ist die Frage.	174
Ihre Wut proben.	176
Machen Sie eine emotionale Wiederholung	176
Diskret sein und den richtigen Moment wählen	177
Atmen Sie Ihre Wut weg	177
Suchen Sie etwas Lustiges	178

**Kapitel 14
Zwischenmenschlichen Stress reduzieren 179**

Stress reduzierende Kommunikationsweisen entwickeln.	179
Beginnen Sie mit Zuhören	180
Jetzt sind Sie mit dem Reden dran.	182
Entdecken, was es bedeutet, selbstbewusst zu handeln.	185
Wie selbstbewusst sind Sie?	186
Nicht zu heiß, nicht zu kalt – gerade richtig	189
Beispiele für selbstbewusstes Verhalten	190
So werden Sie selbstbewusster.	191
Selbstbewusstes Verhalten beobachten.	191
Achten Sie darauf, wie Sie Dinge sagen	192
Nein sagen	193

**TEIL VI
DER TOP-TEN-TEIL 195**

**Kapitel 15
Die zehn Gewohnheiten erfolgreicher
Stressmanager 197**

**Kapitel 16
Die Top Ten der Stressauslöser 199**

Der Verlust eines geliebten Menschen.	199
Schwere Krankheit oder Verletzung	200
Scheidung oder Trennung	200
Ernsthafte finanzielle Schwierigkeiten	200
Arbeitslosigkeit.	201
Heiraten	201
Umziehen	201
Ein ernsthafter Streit mit einem engen Freund	202
Die Geburt eines Kindes.	202
Pensionierung	203

Stichwortverzeichnis 205

