

Inhalt

Stress – der fast alltägliche Begleiter	5
■ Was versteht man unter Stress?	6
■ Leiden Sie unter Stress?	10
■ Wann ist Stress gesund?	14
■ Warum Entspannung so wichtig ist	16
■ Die Anti-Stress-Strategie	18
Soforthilfe gegen Stress	23
■ Fit in zehn Minuten	24
■ Körperlich gewappnet gegen Stress	28
■ Analytische und kreative Potenziale nutzen	34
■ Eine kleine Auszeit nehmen	37

Stressfaktoren gezielt abbauen	49
■ Die Anti-Stress-Strategie anwenden	50
■ Differenzieren – planen – delegieren	56
■ Spaß an der Arbeit	67
■ Wenn die Kollegen stressen	74
Aktiv entspannen für mehr Wohlbefinden	77
■ Was bieten Entspannungsmethoden?	78
■ Stress abbauen mit Meditation	83
■ Die klassischen Methoden	94
■ Die Fantasie trainieren	115
■ Zu guter Letzt	119
■ Literaturverzeichnis und Adressen	121
■ Stichwortverzeichnis	122