

# INHALTSVERZEICHNIS

Geleitwort von Olaf Jastrob .....	5
Geleitwort von Rainer Willmanns .....	7
Warum 10 Ersthelfer gegen Stress? .....	11
Das Adrenalinzeitalter .....	15
Warum verschenken Sie Ihr kostbares Geld? .....	21
Überlastet oder gar schon gestresst? .....	29
Was macht Stress mit unserem Körper? .....	41
Durch Stress verursachte Erkrankungen .....	47
Stressoren .....	53
Ihre Work-Life-Balance .....	59
Was ist Stressregulierung genau? .....	63
Ihre 10 Ersthelfer gegen Stress .....	73
Ersthelfer Nr. 1 - Ich atme richtig .....	75
Ersthelfer Nr. 2 - Ich denke an was Schönes .....	79
Ersthelfer Nr. 3 - Ich gönne mir eine Pause .....	87

Ersthelfer Nr. 4 - Ich lache öfters	91
Ersthelfer Nr. 5 - Ich achte auf meine Worte	95
Ersthelfer Nr. 6 - Ich sage Nein „aber Hallo“!	101
Ersthelfer Nr. 7 - Ich ernähre mich gesund	107
Ersthelfer Nr. 8 - Ich treibe regelmäßig Sport	117
Ersthelfer Nr. 9 - Ich setze Prioritäten	129
Ersthelfer Nr. 10 - Ich schlafe ausreichend	135
Innerer Schweinehund	141
Mein persönliches Stresspräventionsprojekt	145
Schlusswort	147
Ausgewählte Anti-Stress-Rezepte	151
Über den Autor	157