

## Inhalt

Einleitung .....	7
<b>I Dies ist kein Anti-Stressbuch und kein Gesundheitsratgeber, sondern? .....</b>	<b>11</b>
1. Warum Ratschläge selten helfen .....	11
2. Worum geht es in diesem Buch? .....	17
3. Wie dieses Buch aufgebaut und nutzbar ist .....	20
<b>II Zum Anwärmen .....</b>	<b>25</b>
1. Mein Stress und wie ich darauf reagiere .....	26
2. Wann bin ich eigentlich gesund? .....	31
3. Persönliche Zielbestimmung .....	35
4. Möglichkeiten einer individuellen Belastungs- bewältigung .....	38
<b>III Hilfreiche Prinzipien zur besseren Alltags- kompetenz .....</b>	<b>41</b>
1. So fängt Gelassenheit an: Zuwendung – Wahrnehmung – Annahme .....	42
2. Der Strauß an Möglichkeiten: Ressourcen kennen und verfügbar haben .....	55
3. Realistische Selbsteinschätzung und Selbst- verantwortung .....	59
<b>IV Signale des Körpers wahr- und ernst nehmen .....</b>	<b>65</b>
1. Zuwendung und Wahrnehmung als Voraussetzung für Veränderung .....	66

2. Körperliche Reaktionen unter Entspannung und Stress .....	70
3. Entspannung ja, aber wie und was? .....	77
4. Zusammenfassung und Konsequenzen .....	85
<b>V Die Gedanken sind immer dabei .....</b>	<b>88</b>
1. Zuwendung und Wahrnehmung: Die Gedanken sind immer dabei .....	89
2. Wollen Sie Ihre Gedanken überhaupt verändern? .....	94
3. Die Großen über mir, meine Wünsche in mir und die vielen anderen um mich herum .....	105
4. Zusammenfassung und Konsequenzen .....	112
<b>VI Gefühle .....</b>	<b>114</b>
1. Zuwendung und Wahrnehmung .....	115
2. Wohin mit meiner Wut? .....	121
3. Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl .....	124
4. Anker als Helfer der Ressourcenaktivierung .....	126
5. Zusammenfassung und Möglichkeiten der Veränderung. ....	129
<b>VII Leistung und Beziehungen leben .....</b>	<b>132</b>
1. Das Stundenglas der Zeit... ..	134
2. Was, wann, mit wem, wozu? .....	140
3. Begrenztes Leben .....	147
<b>VIII Das war's. Und wie geht es jetzt weiter? .....</b>	<b>151</b>
1. Übergänge .....	152
2. Ihr Strauß an Möglichkeiten .....	156
Literatur, die für dieses Buch verwendet wurde .....	159