

Inhaltsverzeichnis

1. Streß und Anspannung	7
2. Streßursachen	24
3. Aus dem Gleichgewicht	48
4. Furcht und Angst	63
5. Anpassungsmuster	79
6. Prüfungstreß und Prüfungsleistung	99
7. Vom Umgang mit der Angst	110
8. Mit Streß und Angst leben	126
Lebensveränderungen und Streß	138
Sachwort-Register	140
Bildquellen	144