

# *Inhalt*

Einleitung	7
1. Ursachen und Natur des Streß	11
2. Physische Auswirkungen von Streß	22
3. Welchem Grad an Streß sind Sie ausgesetzt?	35
4. Wappnen Sie sich gegen Streß	44
5. Entspannungsübungen	81
6. Weitere Entspannungsmethoden	93
7. Meditation	106
8. Heilung durch die Kraft des Geistes	116
Stichwortverzeichnis	125