

Inhaltsverzeichnis

1	Wie wir unseren eigenen Stress „produzieren“	9
2	Wir fühlen, was wir denken	13
3	Schräge Argumentation und starke Emotion	17
4	Wer macht hier wen verrückt?	25
5	Es geht auch anders!	30
6	„Schreckliche Dinge werden passieren“	33
7	„Das kann doch wohl nicht angehen?“	36
8	„Da haben wir es: Ich bin ein Versager!“	40
9	Besser auf sich selbst achten und auf sich selbst hören	43
10	„Stimmt das denn wirklich?“	47
11	RET in acht Schritten	51
12	Die Kraft der Fantasie	57
13	Der Stress der Mitarbeiter	61
14	„Ja, aber ...“	65
Anhang		
	Das Acht-Schritte-Modell	69
	Literatur	72
	Die Autoren	74