

Inhalt

Vorwort	5
1. Richtiger Stress ist nützlich	9
1.1 Nicht jede Anspannung ist Stress	10
1.2 Stress entsteht durch die emotionale Bewertung einer Situation	12
1.3 Typ-A-Verhalten oder: Menschen, die den Stress regelrecht anziehen	14
2. Schreibblockaden: leerer Kopf und leeres Blatt	17
2.1 Ursachen	17
2.2 Hilfreiche Methoden	19
2.3 Wissenschaftliches Schreiben	22
3. Lampenfieber und Redeängste: „Ich bekomme keinen Ton heraus!“	31
3.1 Normales Lampenfieber sichert Höchstform	31
3.2 Übung macht den Meister	33
3.3 Wenn Lampenfieber zur Redeangst wird	35
3.4 Bezähmen Sie Angst machende Gedanken	38
3.5 Tun Sie etwas für Ihr Selbstwertgefühl	43
3.6 Ein Stichwortzettel gibt Sicherheit beim Reden	49
3.7 Blackout: Was tun beim Steckenbleiben?	50
3.8 So atmen, sprechen und gestikulieren Sie richtig beim Vortrag	52
3.9 Die richtige Strategie beim Vorstellungsgespräch	60
3.10 Gekonnt Präsentationen meistern	70
3.11 Diskussionen und Verhandlungen sicher bewältigen	75
3.12 Gut vorbereitet in Personal- und Gehaltsgespräche	82
4. Aufschieberei: Morgen, morgen, nur nicht heute	89
5. Zwänge: Kontrollieren, bis der Arzt kommt	95
5.1 Normales Sicherheitsbedürfnis ist in Ordnung	95
5.2 Wie Zwänge entstehen	97

5.3	Erste Schritte aus der Krise	98
5.4	Wie Angehörige mit der Krankheit umgehen	100
6.	Prüfungsangst: Ich falle auf jeden Fall durch	105
6.1	Was ist Prüfungsangst und wie entsteht sie?	105
6.2	Wenn Prüfungsangst extrem und damit gefährlich wird	107
6.3	Auswege aus der Angst-Falle	109
6.4	Wie wird richtig gelernt?	114
6.5	Angstlösende Entspannungstechniken	115
6.6	Professionelle Hilfe oder Selbsthilfe?	118
7.	Motivationsprobleme: Ich habe keine Lust mehr	119
7.1	Wie innere Kündigungen entstehen	119
7.2	Wie wirkt sich Motivationslosigkeit aus?	121
7.3	Auswege aus der Lustlosigkeit im Job	122
7.4	Was Vorgesetzte und Unternehmen tun können	123
7.5	Studieren ohne Lust und Ziel	125
8.	Burnout: Erschöpft, verbittert, ausgebrannt	133
8.1	Wie Burnout definiert werden kann	133
8.2	Auslöser für die innere Leere	134
8.3	Wer besonders gefährdet ist	135
8.4	Auswege aus dem Abwärtsstrudel	139
8.5	Sich eine Auszeit nehmen	142
9.	Workaholismus: Wenn Arbeit zur Sucht wird	147
9.1	Die Arbeitswut nimmt zu	147
9.2	Die Grenze zwischen viel arbeiten und Arbeitswut	148
9.3	Sich Rückzugsmöglichkeiten sichern	150
10.	Mobbing: Die Kollegen machen mich fertig	152
10.1	Wie Mobbing entsteht	152
10.2	Ursachen von Mobbing	157
10.3	Was Vorgesetzte tun können	158
11.	Professionelle Hilfe finden	165
	Schlussbemerkung	168
	Index	169