

Inhalt

Einführung in das Streßgeschehen	7
Was ist Streß	9
Streß als lebensrettender Mechanismus	11
Die Bedeutung des Dichtestreß	12
Streß und Lernen	14
Die heutige Streßbelastung und ihre Folgen	16
Die psycho-sozialen Streßfaktoren	18
Lücken in unserer medizinischen Forschung	19
Streß und Volkswirtschaft	21
Das Antistreßprogramm	25
1. Woche: Das Persönlichkeitstraining	31
2. Woche: Gedächtnistraining	39
3. Woche: Joga – das Sonnengebet. Machen Sie Ihren Körper fit!	51
4. Woche: Kreativitätstraining – Denken Sie dynamischer!	65
5. Woche: Suggestionstechniken – Steuern Sie Ihre Motivationen und Gewohnheiten	75
6. Woche: Konzentrationstraining – Arbeiten Sie konzentrierter	87
7. Woche: Rhetorik – Treten Sie im Gespräch sicherer auf!	95
8. Woche: Rationelles Lesen – Lesen Sie Ihre Post und alles andere gründlicher und schneller	103
9. Woche: Autogenes Training – Sorgen Sie für Ihre Ausgeglichenheit	115
10. Woche: Intelligenztraining – Denken Sie gezielter und rationeller!	123
Die Kreativitäts-Rallye	131
Interviews	136