

INHALT

8 Vorwort

Kapitel 1 STRESS IM VISIER

WIE SICH STRESS AUF KÖRPER UND
SEELE AUSWIRKT

12 Was ist Stress?

Wie Stress definiert wird

14 Natürliche Reaktion

Stress als Bestandteil des
Lebens

16 Positiver Stress

Ein Kick für den Körper

18 Resilienz stärken

Sich biegen, ohne zu brechen

20 Stressphysiologie

Wenn der Körper Alarm
schlägt

24 Stressoren erkennen

Wo liegen Ihre Knackpunkte?

26 Copingstrategien

Mehr Kontrolle gewinnen

30 Von Natur aus anfällig

Stress und Persönlichkeit

32 Der Umgang mit Stress

Geschlechterunterschiede

34 Keiner muss perfekt sein

Realistische Maßstäbe setzen

38 Mitgefühl für mich

Trost in sich selbst finden

40 Auf Papier gebannt

Ein Stresstagebuch führen

42 Bin ich es wert?

Stress und Selbstwertgefühl

44 Den Sinn finden

Wann sich Stress lohnt

46 Alles im Griff

Die eigenen Grenzen
erkennen

48 Unsicherheit aushalten

Raus aus der Sorgenspirale

52 Denkmuster aufbrechen

Kognitive Verhaltenstherapie

54 Wie gestresst sind Sie?

Akuter und chronischer Stress

Kapitel 2 JEDERZEIT EINSETZBAR

STRATEGIEN FÜR DEN UMGANG
MIT LANGFRISTIGEM STRESS

58 Moderne Zeiten

Ist das Leben stressiger
geworden?

60 Gegen den Technostress

Strategien fürs digitale
Zeitalter

64 Stress durch Multitasking

Viele Bälle in der Luft halten

68 Spieglein, Spieglein ...

Das Bild vom eigenen Körper

70 Geliebt und geborgen?

Stress in Beziehungen

- 74 »Nicht heute, Schatz«**
Sex und Intimität
- 76 Eltern im Stress**
Ein ruhiges Zuhause schaffen
- 80 Stress am Arbeitsplatz**
Unter Leistungsdruck
- 84 Burnout vermeiden**
Rechtzeitig Stopp sagen
- 88 Konsum um jeden Preis?**
Den Umgang mit Geld lernen
- 90 Sorgen ums Geld**
Mit Schulden leben
- 92 Grenzen setzen**
So behaupten Sie sich
- 94 Sag, was du willst**
Bedürfnisse formulieren
- 96 Bleib mir vom Leib!**
Mit Umgebungsstress umgehen
- 98 Erholung im Grünen**
Raus in die Natur
- 100 Musik und Stille**
Heilsame Klänge
- 102 Stress und Alter**
Die späten Lebensabschnitte
- 104 Ich bin für dich da**
Stress durch häusliche Pflege
- 106 Altes loslassen**
Wie Vergebung entlastet
- 108 Dankbarkeit im Alltag**
Heilsam bei Stress

Kapitel 3

STRESS IM MOMENT

STRATEGIEN BEI AKUTER BELASTUNG

- 112 Plötzlich ist alles anders**
Stress in Zeiten der Veränderung
- 114 Angst zu versagen**
Wenn der große Tag naht
- 116 Anderer Meinung**
Belastende Konflikte bewältigen
- 118 Ich halte das nicht aus!**
Frustration bewältigen
- 120 Wenn die Liebe endet**
Trennung und Scheidung
- 122 Umgang mit Trauer**
Einen Todesfall bewältigen
- 124 Das Leben ist, wie es ist**
Akzeptanz und Engagement
- 128 Einatmen, ausatmen**
Wirkungsvolle Atemtechniken
- 130 Loslassen lernen**
Progressive Muskelentspannung
- 132 Im Hier und Jetzt sein**
Achtsamkeit und Meditation
- 136 Stressfreie Feiertage**
Wie (Familien-)Feste gelingen
- 138 Ich muss was trinken**
Stress und Alkohol
- 140 Vermeidung vermeiden**
Dem Stress die Macht nehmen
- 142 Bleiben Sie gesund**
Stress und Krankheit

Kapitel 4

ENTSTRESSEN SIE IHR LEBEN

WEGE ZU EINEM GELASSENEREN DASEIN

146 Zu viel um die Ohren?
So setzen Sie Prioritäten`

**148 Schwieriger
Balanceakt**
Beruf und Familie vereinbaren

150 Der Wert von Freizeit
Hobbys und Erholung

**152 Mit Fitness gegen
Stress**
Warum Bewegung wichtig ist

154 Gehen als Therapie
Dem Stress davonlaufen

156 Achtsame Bewegung
Mit Yoga und Tai-Chi
entstressen

158 Stress und Ernährung
Wie Druck das Essen
beeinflusst

162 Eine gute Nacht
Schlafstörungen überwinden

166 Einfacher leben
Warum Entrümpeln befreit

168 Sind Sie stark genug?
Die Willenskraft trainieren

170 Gewohnheiten ändern
Standhaft bleiben mit System

174 Voll bei der Sache
Den Flow erleben

176 Ihr soziales Netzwerk
Was Beziehungen bedeuten

180 Sag es positiv
Warum Jammern nichts
bringt

**182 Die heiteren Seiten
sehen**
Humor und seine Funktion

186 Werden Sie kreativ
Schöpferische Aktivitäten
pflegen

188 Hund, Katze, Maus
Mit Haustieren Stress
abbauen

190 Einsam und allein?
Aktiv auf andere zugehen

192 Beharrlich bleiben
Ausdauer und Leidenschaft

Kapitel 5

RESILIENZ ENTWICKELN

INNERE STÄRKE UND
PROFESSIONELLE HILFE

196 Mir geht's nicht gut
Körperliche Stresssymptome

198 Der große, böse Wolf
Kindheitstraumata überwinden

200 Psyche in Dysbalance
Wenn die Seele erkrankt

202 Klinische Depressionen
Den schwarzen Hund besiegen

204 Ängste überwinden
Die vier häufigsten Störungen

208 Hilfe von Profis
Wann eine Therapie helfen
kann

210 Stabilität fürs Leben
Mehr Resilienz im Alltag

214 Quellen und Literatur

220 Register