

# Inhalt

1	Der Stressbogen . . . . .	19
2	Erfolg und Erfüllung . . . . .	23
3	Präventives personenorientiertes Stressmanagement . . . . .	27
4	Stressbremsen, Boxenstopps und Time-out . . . . .	39
4.1	Boxenstopp 1 – Wir müssen bei uns selbst anfangen . . . . .	40
4.2	Boxenstopp 2 – Was ist mein Ziel? . . . . .	55
4.3	Boxenstopp 3 – Wie wichtig ist das für uns in einem Jahr? . . . . .	57
4.4	Boxenstopp 4 – Wir müssen nicht immer gleich Position beziehen . . . . .	60
4.5	Boxenstopp 5 – Alle Lösungen sind in uns . . . . .	64
4.6	Boxenstopp 6 – Entspricht das unserer Werthaltung? . . . . .	72
4.7	Boxenstopp 7 – Den Akku aufladen und Energie tanken . . . . .	80
	Time-out – Zeit is(s)t Leben . . . . .	94
4.8	Ein schlechtes Gewissen haben wir nicht verdient! . . . . .	96
4.9	Wer beansprucht unsere Zeit? . . . . .	97
4.10	Der erste Schritt: Prioritäten setzen . . . . .	99
4.11	Das Leben ist zu kurz, um etwas dem Zufall zu überlassen . . . . .	103
4.12	Wie sehen wir uns selbst? . . . . .	114
5	Stressmanagement-Programme in Organisationen . . . . .	145
5.1	Ist Stressmanagement eine Organisationsverantwortung? . . . . .	147
5.2	Ist Stressmanagement eine Führungsverantwortung? . . . . .	149
5.3	Raus aus dem Hamsterrad! . . . . .	155
5.4	Ein Blick auf die individuelle Stressresistenz . . . . .	157
5.5	Stressresistenz von Organisationen . . . . .	157
5.6	Führen im digitalen Zeitalter . . . . .	181
5.7	Selbstführung . . . . .	188

6	Ausblick .....	209
7	Weiterführende Literatur .....	215
8	Dank .....	217
	Inspirationen für den Alltag .....	219