

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