

<b>Hallo und herzlich willkommen!</b>	6
<b>Einstiegstest:</b>	
<b>Kann ich mich gut entspannen?</b>	8
<b>1. Warum entspannen?</b>	10
Die Balance halten	12
Stress macht krank	14
Aber wir haben doch keine Zeit!?	16
<b>2. Wie entspannen?</b>	18
Mach es dir gemütlich!	20
Die Atemtechnik	22
Die Muskelentspannung	24
Fantasiereisen unternehmen	28
Autogenes Training	34
<b>3. Wann entspannen?</b>	40
Gönne dir Lernpausen	42
Cool in Prüfungen	46
Stress im Alltag – nein danke!	48

<b>4. Das LernTeam-Relaxing-Programm</b>	50
Relaxing durch richtige Bewegung	52
Relaxing durch richtige Ernährung	54
Relaxing durch mentale Stärke	56
Relaxing-Plan	58
<b>Empfehlenswerte Bücher</b>	61
<b>Stichwortregister</b>	62

