

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

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

