

# Inhalt

	<b>Einleitung</b> .....	<b>7</b>
<b>1</b>	<b>Was ist Stress?</b> .....	<b>9</b>
	• Definition von Stress .....	9
	• Eu-Stress / Dis-Stress - zwei Energiephänomene .....	14
	• Akuter Stress .....	16
	• Chronischer Stress / Dauerstress .....	16
	• Das Stress-Barometer .....	17
	• Erscheinungs- und Manifestationsformen von Stress .....	21
	• SOS-Warnsignale des Körpers .....	25
	<b>M</b> agazinseite: Burn-out .....	30
	• Die Abwärtsspirale des Burn-out .....	32
	• Stress in Organisationen und Unternehmen	34
	• Der Preis / Kosten des Stresses .....	39
	<b>Auf den Punkt gebracht</b> .....	<b>41</b>
<b>2</b>	<b>Ursachen und (Hinter-)Gründe – Die Stress-Inventur</b> .....	<b>42</b>
	• Stress-Protokoll .....	43
	• Stress- Inventur .....	45

• Dem Dis-Stress auf der Spur - Ihre Energieräuber .....	52
• Stress und Persönlichkeitstypen .....	53
• Alpha Tiere .....	57
<b>Auf den Punkt gebracht .....</b>	<b>60</b>

### **3 Maßnahmen und Bewältigungsstrategien ..... 61**

• Akute Sofortmaßnahmen: Distanz als kurzfristige Erleichterung .....	64
• Projektmanagement zur Stressbewältigung	67
• Übernehmen Sie Verantwortung .....	70
• Zeit- und persönliches Projektmanagement	71
• Selbstmanagement – Wie kann ich mich „fair ändern“? .....	77
– Neuprogrammieren der „Schaltkreise im Kopf“ .....	78
– Unterstützung durch Affirmationen und Visualisierungen .....	79
– Verhaltensänderung konkret vollziehen .	81
<b>M</b> agazinseite: Wie kann sich Verhaltensänderung vollziehen? .....	82
• Der Stress-Transformator .....	84
• Erster Schritt der Transformation: Augen auf	86
• Zweiter Schritt der Transformation: Sprechen Sie es an und aus .....	89
• Gedanken und Worte schaffen Wirklichkeit	90
• Dampf ablassen .....	95

• Lachen als Stressventil .....	98
• Atmung / Vitalkapazität .....	99
• Die persönliche Zielvereinbarung zum Umgang mit Stress .....	100
• Negativkompensationen durch Alkohol, Medikamente und Drogen .....	102
• Balance finden .....	103
<b>Auf den Punkt gebracht .....</b>	<b>106</b>

## **4 Prophylaxe und Prävention ..... 108**

• Entspannungsverfahren und Meditation ..	109
– Muskelentspannung .....	110
– Autogenes Training .....	111
– Meditation .....	111
• Focusing .....	116
• Anti-Stress-Goodies .....	116
• Stärkung der individuellen Widerstandskraft	117
• Relaxierungs-Tipps für den Alltag .....	120
<b>Auf den Punkt gebracht .....</b>	<b>121</b>

<b>M</b> agazinseite: 10 Stufen zur effektiven Stressbewältigung .....	122
--	-----

Stichwortverzeichnis .....	124
Literaturverzeichnis .....	125

## Hinweise

- ◆ Das vorliegende Buch ist sehr sorgfältig recherchiert und erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten praktischen Hinweisen oder Übungen resultieren, eine Haftung übernehmen.
- ◆ Die Namen von beschriebenen Personen sind verändert beziehungsweise erfunden. Eine Übereinstimmung mit lebenden Personen wäre zufällig und ist nicht beabsichtigt.
- ◆ Aus Gründen der Praktikabilität wird die männliche Version von Begriffen benutzt – Frauen sollen sich nicht benachteiligt fühlen. Zum Beispiel ist mit dem Begriff Betriebswirt gleichermaßen eine Betriebswirtin gemeint.