

Inhaltsverzeichnis

Einführung	9
Teil 1: Was jeder über Stress wissen sollte	11
1.1 Die Stressreaktion ist eine wunderbare Fähigkeit unseres Organismus	12
1.2 Wenn Stress zum Problem wird	15
1.3 Was passiert in unserem Organismus, wenn wir Stress haben?	17
1.4 Stress ist ein großer Verhinderer in unserem Leben	20
1.5 Es gibt nichts, was Stress erzeugt	22
1.6 Stress entsteht, wenn...	24
1.7 Drei Gefühle sind Anzeichen von Stress	26
Teil 2: Wir räumen mit einigen stressfördernden Vorurteilen auf: etwas Psychologie	29
2.1 So entstehen Einstellungen und Verhalten, die zu Stress führen	30
2.2 Alles menschliche Verhalten ist zutiefst emotional gesteuert: Das Denken ist ein Werkzeug in der Hand unserer Gefühle	38
2.3 Wer sich für »vernünftig« hält, macht sich verdächtig	39
2.4 Alles menschliche Verhalten dient der eigenen Bedürfnisbefriedigung – ausnahmslos	42
2.5 Innere Konflikte: Warum wir uns so oder so entscheiden	47
Teil 3: Stress-Risiko Negatives Denken	49
3.1 Wenn uns negative Gedanken nicht mehr loslassen – über Schicksalsschläge, drohende Katastrophen und das befürchtete Ende	50
3.2 Ein »gutes Gewissen« ist ein sanftes Ruhekissen – ein »schlechtes Gewissen« macht Stress	54
3.3 Warum sich Menschen gerne über etwas aufregen: Über Miesepeter, Pessimisten und Spielverderber	56
3.4 Drei Fehler, die garantieren, dass Ihr Stress anhält	60

Teil 4: Wohin geht unsere Reise?	63
4.1 Kleider machen Selbstvertrauen macht Leute	64
4.2 Autonomie ist ein lebenslanges persönliches Entwicklungsziel	69
4.3 Ein neues Kapitel in Ihrem Leben: Psychohygiene	73
4.4 Wofür lebe ich eigentlich?	76
Teil 5: Ihre »Verhaltenspräferenzen«	83
5.1 Jeder hat einen Charakter – selbst das Chamäleon	84
5.2 Petra und ihre »Perfektion«	87
5.3 Hiltrud und ihre »Hingabe«	95
5.4 Lars und seine »Leistung«	102
5.5 Arthur und seine »Ästhetik«	109
5.6 Ingo und seine »Innerlichkeit«	116
5.7 Lothar und seine »Loyalität«	122
5.8 Hubertus und sein »Humor«	129
5.9 Dorothee und ihre »Dominanz«	136
5.10 Harriet und ihre »Harmonie«	142
Teil 6: Umgang mit anderen ohne Stress	149
6.1 Schwierige Gespräche führen	150
6.2 Wer hat eigentlich gerade das Problem?	160
6.3 Die drei Fragen, die sich der Profi stellt	161
6.4 Meta-Ebene und Feedback: Das Gespräch über das Gespräch	162
Teil 7: Meine Pläne und Schritte zur Stressvermeidung	165
7.1 Meine Ausgangslage: Wo stehe ich?	166
7.2 Problem, Ziel, Weg, Aktionsplan: die Problemlösung	169
7.3 Meine Ziele	179
7.4 Stress verringern durch intelligenteres Arbeiten	188
7.5 Entspannungstechnik	190
Statt eines Schlusswortes	195