

INHALT

EINLEITUNG

Total im Stress – hört das eigentlich nie auf? ... 7

1 Stress lass nach!

Erster Schritt

So kommen Sie raus aus dem Stresskarussell 13

2 Hier geht's lang zur Erholung

Zweiter Schritt

**Entdecken Sie Ihre Quellen für Lebensfreude
und Energie** 43

3 Sie sind stärker, als Sie denken

Dritter Schritt

**Entdecken Sie Ihre persönlichen Stärken
und bauen Sie diese aus** 67

4 Erkennen Sie Ihre persönlichen Stressfallen

Vierter Schritt

**Wie Sie typische Stressmuster verstehen
und verändern** 85

5 Ich wär so gern gelassener – aber wie soll das gehen?

Fünfter Schritt

Mit Achtsamkeit zu mehr Gelassenheit 111

6 Ich schaff das!

Sechster Schritt

**So steigern Sie Ihre Handlungsfähigkeit
und nehmen dem Stress die Macht 131**

7 Ein bisschen mehr Balance, bitte!

Siebter Schritt

**So finden Sie trotz Stress den richtigen Rhythmus
zwischen Anspannung und Entspannung 147**

8 Öfter Nein sagen – und besser entspannen!

Achter Schritt

Wie Sie es schaffen, Nein zu sagen 173

9 Freunde, Partner, Familie – mein soziales Netz

Neunter Schritt

**Lernen Sie, Ihre Beziehungen so zu führen, dass sie
Sie stark machen und nicht zusätzlich stressen 197**

10 Ich bin dann mal selbstbewusst ...

Zehnter Schritt

**So bauen Sie Ihr Selbstvertrauen aus
und werden automatisch gelassener 221**

AUSBlick

Bleiben Sie dran! 237

ANMERKUNGEN 239

LITERATUR UND WEBSEITEN 247

DANK 253