

Inhalt

Über den Autor	9
Vorwort	11
1. Einmal Affe und zurück	15
2. Stress, die Energie des Lebens	27
2.1 Wozu es Stress gibt	28
2.2 Die Stressmechanik	29
2.3 Stress und Emotionen	35
2.4 Wie Stress unsere Kommunikation lenkt	41
2.5 Stress und Kontrolle	46
2.6 Die positive Seite von Stress	48
2.7 Die dunkle Seite von Stress	51
2.8 Stress wird erlernt	53
3. Spezialstress Angst	57
3.1 Soziale Ängste	58
3.2 Körperliche Angst	64
3.3 Warum es Grübeleien gibt	69
3.4 Gevatter Tod: dein neuer Begleiter	73
4. Stress und die Gesundheit	77
4.1 Warum unser Körper Stress braucht.....	78
4.2 Über den Zusammenhang zwischen körperlicher und mentaler Fitness.....	79
4.3 Warum Stress heute zu einem Problem in Gesellschaft und Arbeitswelt geworden ist	79
4.4 Wann und wie Stress krank macht.....	82

5. Das Lebenskonzept Gelassenheit	89
5.1 Neurobiologische Grundlage von Gelassenheit	91
5.2 Man lebt nur einmal.....	93
5.3 Der Zusammenhang zwischen Konzentration und Gelassenheit ...	102
5.4 Wie Ressourcenknappheit die Gelassenheit torpediert	104
5.5 Wer gewinnen will, muss verlieren lernen	109
5.6 Gelassenheit ist ein täglicher Weg.....	111
6. Der Körper: Fundament der Gelassenheit	115
6.1 Schlaf: die heilige Kuh	118
6.2 Gelassenheit und Ernährung	128
6.3 Welche Ernährung für deinen Körper gut ist	134
6.4 Der Mensch ist ein Bewegungstier	138
6.6 Wenn ein wenig Motivation guttut	145
7. Atemtechniken für den Weg zu mehr Gelassenheit	155
7.1 Über Bauchatmung und Brustatmung.....	158
7.2 Reaktivierung der Bauchatmung.....	159
7.3 Atmen und aushalten: die Top-Technik bei akutem Stress und Druck	161
7.4 Wenn du eine Mordswut im Bauch hast	166
8. Techniken für einen klaren Kopf	169
8.1 Der Motzki.....	170
8.2 Dinge gelassen zur Kenntnis nehmen	171
8.3 Die Zazen-Meditation als Powertraining für das Gehirn	172
8.4 Geh-Meditation – ein Weg zu mehr Präsenz und Konzentration im Alltag.....	175
8.5 Kopf leer schreiben.....	176
9. Techniken gegen den Angsthasen	177
9.1 Den Angsthasen aus dem Hut holen	178
9.2 Gevatter Tod als Helfer im Alltag.....	182
9.3 Was sollen die anderen von mir denken?	184

10. Techniken zum Entspannen	189
10.1 Ich-Zeitinseln für dich reservieren	191
10.2 Progressive Muskelentspannung	195
10.3 Autogenes Training	196
10.4 Atemsurfen	197
10.5 Mentaler Kurzurlaub	198
11. Eine Technik für gute Stimmung	199
12. Techniken zur Vorbereitung auf anspannende Situationen	205
12.1 Das Visualisieren	206
12.2 ABCDE-Technik	207
13. Typische Stresssituationen mit Lösungsempfehlungen	209
13.1 Der Stau.....	210
13.2 Gespräche mit negativen Menschen	210
13.3 Angst vor Jobverlust	212
13.4 Termindruck und Arbeitsüberfrachtung	213
13.5 Leben mit einem Dauerproblem	214
13.6 Mordswut	215
14. Belastungsanalyse	217
15. Dein Konzept »gelassen gewinnen«	223
16. Zusammenfassung und letzte Worte auf den Weg	231
Textanmerkungen	237
Anhang	239
Kopiervorlage für dein Konzept »gelassen gewinnen«	240
Literaturverzeichnis	244
Bildquellennachweise	245