

# Inhalt

Vorwort 9

Guten Stress: Gibt es ihn wirklich?

Es lebe der gute Stress 15

Die 50 besten Stress-Killer

Wege aus chronischem Stress 27

Bewegung und Sport 29

1 Buchen Sie eine Stunde Personal Training 33

2 Kaufen Sie sich einen Schrittzähler 36

3 Machen Sie »meditatives Ausdauertraining« 38

4 Erlernen Sie einen Kampfsport 40

5 Belegen Sie einen Tanzkurs 41

## **Entspannung und Achtsamkeit 43**

- 6** Augen zu und lächeln 45
- 7** Streicheln Sie ein Tier 48
- 8** Hören oder lesen Sie ein Buch über Entspannung 50
- 9** Schauen Sie sich einen See an 54
- 10** Verschenken Sie etwas 56
- 11** Buchen Sie einen Yogakurs 58
- 12** Sex! 60
- 13** Nehmen Sie ein heißes Duftbad 62
- 14** Schauen Sie sich ein Album mit Urlaubsbildern an 64
- 15** Kreieren Sie einen positiven Glaubenssatz 66
- 16** Gehen Sie in die Stadt, ohne etwas kaufen zu wollen 70
- 17** Schlafen Sie sich aus 72
- 18** Buchen Sie ein Wochenend-Hideaway 75
- 19** Atmen Sie den Stress weg 77
- 20** Gehen Sie ins Theater 79
- 21** Sprechen Sie mit einem Freund oder einer Freundin 81
- 22** Backen Sie einen Kuchen 83
- 23** Schauen Sie ihrem Kind beim Spielen zu 85
- 24** Lauschen Sie einem Konzert über Kopfhörer 87
- 25** Schauen Sie einen Film von Anfang bis Ende 89
- 26** Erlernen Sie eine Biofeedback-Methode 91

## **Ernährung und Nahrungsergänzung 93**

- 27** Nehmen Sie Vitamin D zu sich 95
- 28** Essen Sie eine Banane 98
- 29** Gönnen Sie sich einen Magnesium-Trunk 100

- 30** Essen Sie Walnüsse 102
- 31** Lassen Sie ein Stück Schokolade auf der Zunge zergehen 104
- 32** Trinken Sie eine heiße Honigmilch 106
- 33** Die Kraft des Lavendels 108

## **Zeitmanagement und Work-Life-Balance 111**

- 34** Planen Sie Ihre Zeit 113
- 35** Legen Sie einen elektronikfreien Tag ein 116
- 36** Sagen Sie einen Termin ab 118
- 37** Werfen Sie etwas weg 120
- 38** Führen Sie Tagebuch 122
- 39** Kürzen Sie Ihre To-do-Liste 124
- 40** Räumen Sie einen Platz in Ihrer Wohnung auf 126
- 41** Machen Sie keine Schulden 129
- 42** Gehen Sie vor der Zeit zum Friseur 131
- 43** Planen Sie Ihren Urlaub lange im Voraus 134
- 44** Setzen Sie sich ein Ziel 136
- 45** Kaufen Sie sich einen Scanner 139
- 46** Machen Sie einen Gesundheits-Check 141
- 47** Buchen Sie eine Coaching-Stunde 143
- 48** Geben Sie ein Amt auf 145
- 49** Handeln Sie antizyklisch 148
- 50** Zelebrieren Sie einen »Tag der Unordnung« 150

## **Selbsttest: Wie gestresst bin ich wirklich? 153**