

Inhaltsverzeichnis

	Vorwort	4
1	Dein STRESS-CHECK – Fragebogen zur Stressanalyse	5
2	Stress – die wichtigsten Grundgedanken kurz erklärt	35
2.1	Was passiert bei Stress in meinem Körper?	36
2.1.1	Die normale Stressreaktion	37
2.1.2	Stress in modernen Zeiten: Dauerstress	38
2.2	Exkurs: Stressblindheit	39
2.3	Unsere Psyche – Stress entsteht im Kopf	40
2.4	Unterscheide EU-STRESS und DIS-STRESS	41
3	Stress bewältigen – Wie gehe ich es an?	43
3.1	Ansätze zur Stressbewältigung: die Lebensverhältnisse und das eigene Verhalten	44
3.2	Dein Weg: Analyse – Plan – Umsetzung – Reflexion – Belohnung	45
3.3	Vier Ebenen zur Stressbewältigung	53
4	Dein STRESS-CHECK – Informationen zu den einzelnen BLÖCKEN	64
4.1	Dein aktuelles Stress-Level	64
4.2	BLOCK 1 Lebensalter und Gemeinschaftsleben	64
4.3	BLOCK 2 Arbeit und Stress	66
4.4	BLOCK 3 Gesundheit	67
4.4.1	Körper	67
4.4.2	Psyche	68
4.5	BLOCK 4 Schlafen	75
4.6	BLOCK 5 Ernährung	76
4.7	BLOCK 6a Chronischer Stress und seine gesundheitlichen Auswirkungen	77
4.8	BLOCK 6b Zusammenfassung deiner Warnsignale	78
4.9	BLOCK 7 Lebensbereiche unter der Lupe	78
4.10	BLOCK 8 Persönlichkeit	85
4.11	BLOCK 9 Meine persönlichen Rollen	86
4.12	BLOCK 10 Ausgleich schaffen	87
5	Ein paar Worte zum Schluss	88
	Anhang	90
	Kontaktdaten	90
	Firmen aufgepasst!	90