

Einleitung **6**

Alles gestemmt bekommen **14**

Überlastung als Normalzustand **16**

Wer muss dran denken? **29**

Irrwitziges Tempo **32**

Was den Körper belastet **42**

Gedanken erzeugen Stress **45**

Atmung und Stress **57**

Warum bin ich so erschöpft? **65**

Der Einfluss der Sexualhormone **72**

Die ausgebremste Leber **80**

Weibliche Lebenszyklen **88**

Hormonschwankungen **94**

Streikt vielleicht die Schilddrüse? **99**

Schilddrüsendysfunktion **106**

So wichtig ist ein gesunder Darm **115**

Leaky Gut und Mikrobiom **120**

Der gereizte Darm **128**

Den Körper entlasten **141**

Entlastung in vier Schritten **154**  
Smarter Umgang mit dem Phone **157**

## Was die Psyche belastet **160**

Das Stressknäuel entwirren **162**  
Wie möchten Sie leben? **175**  
Gestresst oder unglücklich? **181**  
Schmerz oder Leiden **189**  
Denkmuster **195**  
Opfer oder Everybody's Darling? **220**  
Stress neu definieren **230**  
Prioritäten und Werte **237**  
Schmerz als Wachstumsanreiz **247**  
Auch die Erde ächzt **251**  
Selbst den Kurs vorgeben **257**

## Danke **267**

Liebe Leserin **267**  
Zum Weiterlesen **270**  
Danksagung **278**