

Inhaltsverzeichnis

Danksagung	5
Einleitung	7
1 Stress und Resilienz	11
1.1 Stress	11
1.2 Resilienz	24
2 Übungen für Resilienz und Balance im Alltag	31
2.1 Übungen zum Einstieg	34
2.2 Gestalter des eigenen Lebens.....	38
2.3 Komfortzone	45
2.5 Akute Stressreduktion	77
2.6 Spielen.....	85
2.7 Entspannung/Achtsamkeit.....	93
2.8 Körper und Geist.....	102
2.9 Alles ist getan.....	112
3 Wochenpläne	113
Literatur	167