

Vorwort

Thesen	9
--------------	---

Grundlagen

Was ist Stress?	11
<i>Der Mensch als verschrecktes Kaninchen</i>	13
<i>Reaktionen auf Stress</i>	13
<i>Typische Stress-Symptome</i>	15
<i>Stress-Faktoren</i>	18
<i>Innerer und äußerer Stress</i>	19
<i>Stress durch Unterforderung</i>	21
<i>Stress-Typen</i>	21
<i>Die Stress-Spirale</i>	24
Zusammenspiel von Körper, Seele und Geist	29

Sofort-Taktiken im Umgang mit Stress

Akuter Stress – und wie wir ihn erleben	39
<i>Tunnelblick und Stress-Spirale</i>	44
<i>Kontrolle zurückgewinnen durch Loslassen</i>	50
<i>Vom Reagieren zum Handeln</i>	51
Das Höchste-Not-Programm	55
Stress, bei dem es kein Entkommen gibt	81

Langfristige Maßnahmen für eine erhöhte Stress-Toleranz

Heilendes für den Körper	85
<i>Rituale heilen</i>	87
<i>Üben als Selbst-Training</i>	88
<i>Lustvolle Wiederbelebungsmaßnahmen für jeden Tag</i>	90
<i>Was bringt den Körper wieder ins Lot?</i>	91
<i>Wie esse ich gesund?</i>	104
<i>Heilfasten</i>	107
<i>Ein Wort zur Wellness</i>	108
Heilendes für die Seele	109
<i>Wie kommt man seelisch wieder in Einklang?</i>	112
<i>Was ist Seelennahrung?</i>	115

Die Regie des Geistes	121
<i>Innere Haltung – Der Weg der Achtsamkeit</i>	124
<i>Äußere Struktur – Wie man seine Rahmenbedingungen verbessert</i>	133
<i>Arbeit macht Spaß, wenn Arbeitsabläufe optimiert werden</i>	139
Die Kraft der Stille und des Schweigens	143
<i>Heilende Stille-Übungen</i>	145

Stress-Management in besonderen Situationen

Wut, Trauer, Angst und Co.	159
Mit den Nerven am Ende – im Zustand völliger Erschöpfung .	167
<i>Nächtliches Kindergeschrei</i>	169
Wenn Beziehungen nicht funktionieren	171

Ausblick

Vom Handeln aus der inneren Ganzheit	177
Umgang mit dem inneren Schweinehund	179
Sinn statt Stress	180
Das Prinzip Selbsthilfe in Gruppen	185
Die Vergangenheit loslassen	169
Eine Vision für die Zukunft	191

Anhang

Übersichten zur Schnellorientierung	197
<i>Grundsätzliche Herangehensweise</i>	198
<i>Handlungsstrategien</i>	198
<i>Das Höchste-Not-Programm auf einen Blick</i>	199
<i>Innerer oder äußerer Stress</i>	200
<i>Was ist in mir los?</i>	201
<i>Einige praktische Tipps</i>	202
<i>Wenn die Nerven blank liegen</i>	203
Verwendete und weiterführende Literatur	204