

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	<b>7</b>
<b>➤ 01 Einführung in das StressRadar®</b>	<b>11</b>
<b>Einleitung</b>	<b>12</b>
<b>Wie ist dieses Buch aufgebaut?</b>	<b>23</b>
<b>➤ 02 Regeln verstehen</b>	<b>27</b>
<b>Stress – das evolutionäre Überlebensprogramm</b>	<b>28</b>
<b>Wie reagiere ich auf Stress?</b>	<b>37</b>
<b>Die Wechselwirkung der Stressreaktionsebenen</b>	<b>39</b>
<b>Stress bewältigen mit dem StressRadar®</b>	<b>42</b>
<b>➤ 03 Anatomie der Gedanken</b>	<b>45</b>
<b>»Ich bin so, wie ich bin!« oder</b>	
<b>»Ich kann mich immer wieder neu erfinden!«</b>	<b>46</b>
<b>Das Gehirn programmiert sich selbst</b>	<b>52</b>
<b>Stresslösung beginnt im Kopf</b>	<b>58</b>
<b>Wie verführe ich meinen Elefanten?</b>	<b>62</b>
<b>➤ 04 Diagnose der Stressmuster</b>	<b>67</b>
<b>Wie wahr ist unsere Wirklichkeit?</b>	<b>68</b>
<b>Mit Achtsamkeit sich selbst erkennen</b>	<b>80</b>
<b>Erkennen von körperlichen Frühwarnsignalen</b>	<b>83</b>
<b>Erkennen von gedanklichen Frühwarnsignalen</b>	<b>88</b>
<b>Achtsamkeitstipps für den Alltag</b>	<b>94</b>
<b>Lernen ist Veränderung</b>	<b>96</b>

<b>➤ 05 Ausgleich schaffen</b>	<b>99</b>
Anspannung und Entspannung im Wechsel	100
Ausgleich auf Körperebene	103
Ausgleich auf Gedankenebene	131
Entschleunigung im Arbeitsalltag	142
Lachen ist gesund	151
SOS-Techniken	153
Und was von alledem soll ich nun tun?	159
<b>➤ 06 Resistenz stärken</b>	<b>161</b>
Antreiber und Erlauber – sich selbst die Erlaubnis geben	162
Resilienz – die Anti-Stress-Kraft, die in uns steckt	172
Mit Meditation zu mehr Stressresistenz	188
Mit neuen Gewohnheiten zu mehr Stressresistenz – wie geht das?	193
<b>➤ 07 Anhang</b>	<b>199</b>
Literaturverzeichnis	201
Stichwortverzeichnis	203
Die Autorin	207

### Die Icons bedeuten:



Beispiele



Infos



Tests und  
Aufgaben



Tipps



Übungen