

- 6 **Stress, lass nach!**
- 9 **Das Phänomen Stress**
- 10 **Woher kommt der Stress?**
- 11 Die Rolle des Nervensystems
- 13 Eustress und Distress
- 17 Wir haben es in der Hand
- 18 Leben wir in einer Stressgesellschaft?
- 20 **Öl aufs Feuer: gesundheitlich riskantes Verhalten**
- 20 Alkohol
- 21 Rauchen
- 23 Medikamente
- 24 Fehlernährung
- 24 Bewegungsmangel
- 25 Resümee
- 26 **Schutzfaktoren und Resilienz**
- 27 Körperliche Fitness: dem Stress davonlaufen
- 28 Soziale Unterstützung: Geteiltes Leid ist halbes Leid
- 31 Selbstwirksamkeit und Optimismus: Ich schaffe das!
- 32 **Stress rechtzeitig erkennen und abfangen**
- 32 Die »Anti-Stress-Formel«
- 33 Stress-Signale wahrnehmen
- 37 **Akuten Stress verringern**
- 38 **»Erste Hilfe«**
- 38 Früherkennung
- 39 Akzeptanz
- 39 Mein Erste-Hilfe-Stein
- 40 Ins Hier und Jetzt kommen
- 41 Bewusstes Ausatmen und »Dampf ablassen«
- 42 Positive und beruhigende Selbstgespräche
- 43 Die Gedanken sind frei: innerer Ort der Ruhe
- 44 Humor: Wer lacht, lebt länger!
- 44 Bewusstes Lächeln
- 44 Stress durch Bewegung abbauen
- 47 **Stress ausbalancieren**
- 48 **Achtsamkeit und Meditation**
- 51 Atemmeditation
- 54 Meditation und Körperreise: Bodyscan
- 56 Gehmeditation
- 61 Wer nicht genießt, wird ungenießbar
- 64 **Progressive Relaxation**
- 65 Erst anspannen – dann entspannen
- 66 Sport, Spiel – Entspannung
- 66 Übungshaltungen
- 68 Der Übungsablauf
- 69 Progressive Relaxation in 10 Schritten
- 73 Kurzentspannung durch mentales Training

- 76 **Autogenes Training**
- 77 Die Übungsformeln des Autogenen Trainings
- 78 Der Übungsablauf
- 79 Autogenes Training und Achtsamkeit
- 80 **Yoga**
- 81 Was kann Yoga?
- 82 Worauf ist beim Üben zu achten?
- 84 Achtsames Stehen
- 86 Berg: Verbindung von Erde und Himmel
- 88 Hand-Fuß-Stellung
- 89 Mondsichel
- 90 Held/Heldin
- 91 Variation Held/Heldin
- 92 Stuhl
- 93 Sonnengruß
- 94 Baum
- 96 Tänzerin
- 98 Katze
- 98 Dynamische Brücke
- 100 Windbefreiende Stellung
- 100 Krokodil
- 102 **Zapchen: Spaß gegen Stress**
- 103 Gähnen
- 103 Nap
- 104 Schaukeln
- 104 Armschwingen
- 105 Schütteln
- 105 Seufzen
- 106 Täschneln
- 106 Summen
- 107 Lachen
- 107 Hocken
- 108 Sich locker hängenlassen
- 109 Ächzen und Stöhnen
- 110 Sich strecken
- 110 Komisch sprechen
- 111 Pferdeschnauben
- 111 Prusten
- 112 **Powernap**
- 112 Wirkung
- 113 Powernap: Wie lange? Wann?
- 115 **Stress aktiv begegnen**
- 116 **Kompetenzaufbau zur Stressbewältigung**
- 116 Stressabbau durch soziale Kompetenz
- 121 Zeitmanagement und Arbeitsorganisation
- 125 Probleme lösen mit System
- 128 **Stress beginnt im Kopf**
- 130 Das ABC-Modell: Lerne, positiv zu denken!
- 133 Mentales Training mit positiven Vorsätzen
- 135 Mit Achtsamkeit Gedanken-Stress abbauen
- 136 **Notbremse**
- 138 Stichwortverzeichnis
- 139 Quellenangaben
- 140 Empfehlungen von Dr. Dietmar Ohm