Inhalt

Ursachen

Die Perle und der Fischer 7

Einleitung 7

- 1. Das Prinzip der Hoffnung 8
- 2. Das Prinzip der Balance 9
- 3. Das Prinzip der Beratung 9
- Dank 9

Wie Stress entsteht 11

Das Geheimnis des Spiegelsaals: Kommunikation oder Konkurrenz 12

Stress und Persönlichkeit 12

Wie entsteht Stress? 16

- Die körperliche Stressreaktion 17
- Psychosomatische Erkrankungen und Stress 18
- Stress hat viele Gesichter 20
- Worin zeigt sich Stress? 22
- Ihr persönliches Stresstagebuch 22

Selbsthilfe

Selbsthilfetechniken zum raschen Abbau von Stress 27

Noch ein langes Programm 28

- Das Himalaja-Phänomen 28
- Das Titanic-Syndrom 30
- Zeitmanagement- und Arbeitsanalyse-Techniken 32
- Das Masern-Phänomen 33
- Erreichte Leistungen sowie Erreichtes 34
- Der Weg ist das Ziel 35
- Grenzen ziehen 37
- Das Balance-Modell zwischen Wunsch und Wirklichkeit 38
- Erkennen Sie Ihre Bedürfnisse 38
- Identifizieren Sie die »Psycho-Vampire« 39

Der Traum und sein Sinn 42

Erschöpfung durch Ängste und Depression 42

- Angst hat immer einen Grund 43
- Wie entstehen Ängste und Depressionen? 44
- So können Sie gegen Ängste und Depressionen vorgehen 48
- Die fünf Säulen erfolgreicher Angst- und Depressionsbehandlung 48
- So schätzen Sie Stress, Angst und Depression richtig ein 50

aus: Peseschkian u.a., Lebensfreude statt Stress (ISBN 9783830434993) © 2009 Trias Verlag

Stressfaktoren

Wie Sie Ihre persönlichen Stressfaktoren erkennen 59

Der Wanderer 60

Persönliche Stressfaktoren finden 61

- Von den Makro- zu den Mikrostressoren 62
- Belastungen hinter die Fassade geschaut 64
- Konzepte sind Steuermänner des Verhaltens 69
- Schätzen Sie Ihren Stress richtig ein 75

Umgang mit Stress

Positiv mit Stress umgehen 79

Der weiße Elefant 80

Das Prinzip der Hoffnung 80

- Strategien beim Umgang mit Stress 81
- Die Entwicklung von Hoffnung und Hoffnungslosigkeit 83
- Vertrauen und Zutrauen 85
- Warum Optimisten tatsächlich länger leben 87
- Schätzen Sie Hoffnung, Vertrauen und Zutrauen richtig ein 89

Die Schaulustigen und der Elefant 91

Das Prinzip der Balance 91

- Die vier Qualitäten des Lebens – Ressourcen und Chancen 93
- Auf der Suche nach der Balance 95
- So finden Sie Ihre Balance wieder 101

Untrügliches Zeichen für Dummheit 103

Das Prinzip der Beratung 103

- Theoretisieren hilft nicht 103
- Zusammenfassung 105
- Hilfe zur Selbsthilfe 105
- Fünf Stufen der Psychotherapie und der Selbsthilfe 107

aus: Peseschkian u.a., Lebensfreude statt Stress (ISBN 9783830434993) © 2009 Trias Verlag

Inhalt

Stressbewältigung

Stress im Alltag erfolgreich begegnen 125

Der Diener der Auberginen 126

Ohrgeräusche – einfach zu viel um die Ohren 126

- Was sind Ohrgeräusche? 126

Von der Krähe und dem Pfau 130

Mobbing: Anderen die Schuld in die Schuhe schieben 130

- Die Aktualfähigkeit Offenheit/Ehrlichkeit 134
- Die Aktualfähigkeit Höflichkeit 135
- Die Aktualfähigkeit Gerechtigkeit 136

Steter Tropfen höhlt den Stein 143

Chronisches Müdigkeits- und Erschöpfungssyndrom überwinden 143

- Was ist das chronische Müdigkeitssyndrom? 143
- So entsteht das CFS 147
- CFS – ein Syndrom mit vielen Gesichtern 148
- Fünfstufiges Vorgehen zur Therapie des CFS 149

Das darfst du nicht 156

Richtiger Umgang mit Schulstress 156

- Wie entsteht Schulstress? 156
- Unterschiedliche Reaktionen auf Leistungsanforderungen 162
- Kinder verstehen 163

Was man anfängt, soll man auch richtig zu Ende bringen 165

- Entspannungsmethoden anwenden 166

Informationen über die Autoren im Internet 170

Literatur 171

Stichwortverzeichnis 173

aus: Peseschkian u.a., Lebensfreude statt Stress (ISBN 9783830434993) © 2009 Trias Verlag