

- |    |  |    |   |
|----|--|----|---|
| 8  | <b>Guten Stress: Gibt es ihn wirklich?</b>     | 37 | Buchen Sie einen Yogakurs                           |
| 9  | <b>Es lebe der gute Stress</b>                 | 38 | Sex!  |
| 16 | <b>Die 50 besten Stresskiller</b>              | 39 | Nehmen Sie ein heißes Duftbad                       |
| 17 | <b>Wege aus chronischem Stress</b>             | 40 | Schauen Sie sich ein Album mit Urlaubsbildern an    |
| 19 | <b>Bewegung und Sport</b>                      | 41 | Kreieren Sie einen positiven Glaubenssatz           |
| 22 | Buchen Sie eine Stunde Personal Training       | 43 | Gehen Sie in die Stadt, ohne etwas kaufen zu wollen |
| 24 | Kaufen Sie sich einen Schrittzähler            | 45 | Schlafen Sie sich aus                               |
| 25 | Machen Sie »meditatives Ausdauertraining«      | 46 | Buchen Sie ein Wochenend-Hideaway                   |
| 26 | Erlernen Sie einen Kampfsport                  | 47 | Atmen Sie den Stress weg                            |
| 27 | Belegen Sie einen Tanzkurs                     | 48 | Gehen Sie ins Theater                               |
| 28 | <b>Entspannung und Achtsamkeit</b>             | 49 | Sprechen Sie mit einem Freund oder einer Freundin   |
| 29 | Augen zu und lächeln                           | 51 | Backen Sie einen Kuchen                             |
| 31 | Streicheln Sie ein Tier                        | 52 | Schauen Sie Ihrem Kind beim Spielen zu              |
| 32 | Hören oder lesen Sie ein Buch über Entspannung | 53 | Lauschen Sie einem Konzert über Kopfhörer           |
| 34 | Schauen Sie sich einen See an                  | 54 | Schauen Sie einen Film von Anfang bis Ende          |
| 36 | Verschenken Sie etwas                          |    |   |

- 55 Erlernen Sie eine Bio-feedback-Methode
- 57 **Ernährung und Nahrungsergänzung**
- 58 Nehmen Sie Vitamin D zu sich
- 60 Essen Sie eine Banane
- 61 Gönnen Sie sich einen Magnesium-Trunk
- 62 Essen Sie Walnüsse
- 64 Lassen Sie ein Stück Schokolade auf der Zunge zergehen
- 65 Trinken Sie eine heiße Honigmilch
- 66 Die Kraft des Lavendels
- 68 **Zeitmanagement und Work-Life-Balance**
- 69 Planen Sie Ihre Zeit
- 71 Legen Sie einen elektronikfreien Tag ein
- 72 Sagen Sie einen Termin ab
- 73 Werfen Sie etwas weg
- 74 Führen Sie Tagebuch
- 75 Kürzen Sie Ihre To-do-Liste
- 76 Räumen Sie einen Platz in Ihrer Wohnung auf
- 78 Machen Sie keine Schulden
- 79 Gehen Sie vor der Zeit zum Friseur
- 80 Planen Sie Ihren Urlaub lange im Voraus
- 82 Setzen Sie sich ein Ziel
- 83 Kaufen Sie sich einen Scanner
- 85 Machen Sie einen Gesundheits-Check
- 86 Buchen Sie eine Coaching-Stunde
- 87 Geben Sie ein Amt auf
- 89 Handeln Sie anti-zyklisch
- 90 Zelebrieren Sie einen »Tag der Unordnung«
- 91 **Selbsttest: Wie gestresst bin ich wirklich?**