

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

- 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?**