

Inhalt

Der Stress mit dem Stress – Eine Einführung in das Thema und in dieses Buch	9
--	---

Stress verstehen

Wissen ist Macht – auch in Sachen Stress	13
1. Was ist Stress?	13
2. Sind Stressoren schuld an meinem Stress?	13
3. Angeblich sollen wir uns den meisten Stress selbst machen. Ist diese Aussage nicht etwas provokant?	14
4. Ohne Stress fehlt doch der Pepp im Leben. Ist Stress nicht auch etwas Positives?	15

Stress bewältigen

Lebensqualität und Gesundheit trotz hoher Beanspruchung	17
5. Reicht es aus, mit Stressbewältigung zu beginnen, wenn ich einen Burnout habe?	17
6. Gibt es einfache und schnelle Lösungen zur Bewältigung meines Stresses?	17
7. Was ist das Wesentlichste bei der Stressbewältigung?	18
8. Ich entspanne mich abends mit einem Glas Rotwein vor dem Fernseher. Reicht das nicht aus?	19
9. Bewegung soll Stress reduzieren?	20
10. Reicht das Erlernen einer Entspannungsmethode aus, um den Stress im Leben wirkungsvoll zu reduzieren?	20
11. Wird Stressbewältigung von den Krankenkassen bezahlt?	22
12. Kann ich alle Stressoren aus meinem Leben entfernen?	22
13. Welche Rolle spielen unsere Gedanken im Zusammenhang mit Stress? . . .	23
14. Mein Hauptstressor sind andere Menschen. Am liebsten würde ich sie aus meinem Leben verbannen. Wie gehe ich am besten damit um? . . .	24

15. Ich stehe dem Stress in meinem Leben hilflos gegenüber. Kann ich etwas dagegen unternehmen?	25
16. Gibt es Tipps zur sofortigen Beruhigung, wenn ich das Gefühl habe, dass die Wogen des Stress über mir zusammenschlagen?	25
17. Gibt es Medikamente gegen Stress?	26
18. Ist es wahr, dass gesunde Ernährung den Stresspegel senkt?	27
19. Wie kann ich verhindern, immer wieder in den Alltagstrott zurückzufallen, wenn ich meine Stressbewältigungsmethoden praktiziere?	27
20. Worauf sollte ich bei meiner Suche nach Stressbewältigungsmaßnahmen, -methoden und -strategien achten?	28
21. Was kann ich gegen Stress beim Autofahren tun?	29
22. Wie lange sollte ich Stressbewältigung praktizieren?	29
23. Was geschieht, wenn ich nichts gegen meinen Stress unternehme?	30
24. Gibt es einen Unterschied zwischen Entspannungsmethoden und Meditation?	31
25. Was ist Meditation?	31
26. Macht Meditation aus mir einen anderen Menschen?	34
27. Muss ich Buddhist werden, um Meditieren zu lernen?	35
28. Müssen Entspannungsübungen und Meditation immer in Stille praktiziert werden?	35
29. Welche Entspannungsmethode ist die richtige für mich?	36

Stress am Arbeitsplatz

<i>Wenn der Chef und die Kollegen nerven</i>	41
30. Warum fühle ich mich am Arbeitsplatz immer besonders gestresst?	41
31. Lässt sich Stress am Arbeitsplatz vermeiden?	42
32. Kann ich etwas gegen den Stress an meinem Arbeitsplatz tun?	44
33. Gibt es Übungen, die ich auf der Arbeit machen kann, wenn ich in Stress gerate?	45

Stress und Angst

<i>Stress reduzieren heißt Ängste reduzieren</i>	47
34. Stehen Angst und Stress in Verbindung?	47
35. Mindert es meine Ängste, wenn ich lerne, meinen Stress zu bewältigen?	48
36. Gibt es eine spezielle Methode, die besonders effektiv Stress und Angst senken kann?	49
37. Verliere ich die Kontrolle, wenn ich mich entspanne?	49
38. Sollte ein Arzt Stressbewältigungsmaßnahmen begleiten, wenn ich unter Angststörungen leide?	50

Kinder im Stress

<i>Kinder im Spannungsfeld von Schul- und Medienstress</i>	53
39. Es wird doch immer von der unbeschwerten Kindheit geredet. Haben Kinder wirklich Stress?	53
40. Was stresst mein Kind?	54
41. Wirkt sich Stress auf die Lernfähigkeit von Kindern aus?	55
42. Woran merke ich, dass mein Kind Stress hat?	55
43. Wie kann ich mein Kind darin unterstützen, mehr zur Ruhe zu kommen?	56
44. Gibt es spezielle Stressbewältigungsmaßnahmen oder Entspannungsmethoden für Kinder?	58
45. Ist es sinnvoll, einem gestressten Kind Medikamente verschreiben zu lassen?	59
46. Fördern Internet und Fernsehen den Stress von Kindern?	59
47. Kann ich über die Ernährung Einfluss auf den Stress meines Kindes nehmen?	62

Familie und Stress

<i>Wenn am heimischen Herd die Fetzen fliegen</i>	65
48. Wie bringe ich meinen Mann dazu, etwas gegen seinen Stress zu unternehmen?	65
49. Häufige Streitigkeiten mit meinen pubertierenden Kindern führen zu Stress. Wie kann ich diesen Stress verhindern?	66
50. Ich fühle mich gestresst durch die Anforderungen meiner Familie. Kann man das mit Meditation beseitigen?	70

Der Stress-Coach

<i>Ein Scout im Stress-Dschungel</i>	71
51. Kommt es nicht einem „inneren Offenbarungseid“ gleich, wenn ich mir einen Stress-Coach suche?	71
52. Woran erkenne ich einen guten Stress-Coach?	71
53. Beahlt die Krankenkasse ein Stress-Coaching?	75
54. Was geschieht bei einem Stress-Coaching?	75

Literatur- und CD-Empfehlungen	76
---	----

Über die Autorin	77
-------------------------------	----