

Stress – es geht auch ohne!

3., überarbeitete und aktualisierte Auflage

Erfolgreiches Stressmanagement

FÜR
DUMMIES®

Auf einen Blick:

- Mit Stress umgehen lernen
- Das eigene Stresslevel bestimmen
- Entspannungsübungen schnell lernen und anwenden
- Tipps zur Stressvermeidung
- Entspannter leben und arbeiten

**Mach Dich
schlau**



Allen Elkin

Erfolgreiches Stressmanagement für Dummies – Schummelseite

Die Stresssymptome-Skala

Beurteilen Sie, wie oft Sie jeden der unten aufgelisteten Punkte erlebt haben. Nehmen Sie als Zeitrahmen die letzten zwei Wochen. Verwenden Sie diese hilfreiche Beurteilungsskala:

0 = nie

1 = manchmal

2 = oft

3 = sehr oft

Erschöpfung oder Müdigkeit	_____	Übermäßiger Alkoholkonsum	_____
Herzklopfen	_____	Überessen	_____
Schneller Puls	_____	Übermäßiges Rauchen	_____
Verstärktes Schwitzen	_____	Übermäßiges Geldausgeben	_____
Schnelle Atmung	_____	Missbrauch von Drogen oder Medikamenten	_____
Schmerzender Nacken oder Schultern	_____	Gefühl der Verwirrung	_____
Rückenschmerzen	_____	Nervosität oder Ängstlichkeit	_____
Zähneknirschen oder -zusammenbeißen	_____	Erhöhte Gereiztheit	_____
Pickel oder Hautausschläge	_____	Sorgenvolle Gedanken	_____
Kopfschmerzen	_____	Ungeduld	_____
Kalte Hände oder Füße	_____	Gefühle der Depression	_____
Engegefühl in der Brust	_____	Fehlendes sexuelles Interesse	_____
Übelkeit	_____	Gefühl der Wut	_____
Durchfall oder Verstopfung	_____	Schlafstörungen	_____
Magenprobleme	_____	Vergesslichkeit	_____
Nägelkauen	_____	Rasende oder störende Gedanken	_____
Nervöse Zuckungen oder Ticks	_____	Gefühl der Rastlosigkeit	_____
Schwierigkeiten beim Schlucken oder trockener Mund	_____	Konzentrationsstörungen	_____
Erkältungen oder Grippe	_____	Weinanfälle	_____
Fehlende Energie	_____	Regelmäßige Abwesenheit vom Arbeitsplatz	_____
Gefühl der Hilflosigkeit oder Hoffnungslosigkeit	_____	Ihre Gesamtpunktzahl Stresssymptome	_____

Ihre Stressbeurteilung

Ihre Punktzahl	Ihr relatives Ergebnis
0 bis 19	niedriger als der Durchschnitt
20 bis 39	durchschnittlich
40 bis 49	etwas höher als der Durchschnitt
50 und höher	viel höher als der Durchschnitt

Erfolgreiches Stressmanagement für Dummies – Schummelseite

Nutzen Sie Ihre Vorstellungskraft, um mit Stress umzugehen

Wenn Sie diesen stressenden Gedanken oder das Bild durch etwas ersetzen können, das spannend ist, werden Sie sich wahrscheinlich viel besser fühlen. So funktioniert es:

1. **Suchen Sie sich einen Ort, an dem Sie für einige Minuten nicht gestört werden und machen Sie es sich bequem, entweder auf Ihrem Lieblingsstuhl oder legen Sie sich hin.**
2. **Denken Sie an ein Bild – einen Ort, eine Szene, eine Erinnerung –, das Sie entspannt.**
Benutzen Sie all Ihre Sinne, um diese Szene zum Leben zu erwecken. Fragen Sie sich: Was sehe ich? Was kann ich hören? Was kann ich riechen? Was kann ich fühlen?
3. **Lassen Sie sich komplett von Ihrem Bild einnehmen und entspannen Sie sich vollkommen.**

Versuchen Sie die Progressive Entspannung

Die folgende Technik ist höchst effektiv und hat sich als ein wertvolles Werkzeug erwiesen, wenn es um schnelle Reduzierung von Muskelspannungen und die Förderung von Entspannung geht.

1. **Legen oder setzen Sie sich so bequem wie möglich hin und schließen Sie Ihre Augen.**
Suchen Sie sich einen ruhigen Ort mit gedämpftem Licht, der Ihnen zumindest für eine Weile etwas Privatsphäre gibt.
2. **Spannen Sie die Muskeln eines bestimmten Körperteils an.**
Beginnen Sie zu Übungszwecken damit, Ihre rechte Hand und Ihren rechten Arm anzuspannen. Machen Sie zunächst einfach eine Faust. Während Sie Ihre Hand zur Faust ballen, achten Sie auf die Anspannung und Anstrengung in Ihrer Hand und Ihrem Unterarm. Ohne diese Anspannung zu lösen, beugen Sie Ihren rechten Arm und spannen Sie Ihren Bizeps an, so als wollten Sie einige Kids im Schulhof mit Ihren Muskeln beeindrucken.
Strengen Sie sich bei diesen Übungen zur Muskelspannung nicht an, übertreiben Sie nicht. Wenn Sie eine Muskelgruppe anspannen, tun Sie dies nicht mit voller Kraft. Spannen Sie etwa bis zu $\frac{3}{4}$ Ihrer Leistung an. Wenn Sie Schmerzen bemerken, lockern Sie die Spannung etwas, und wenn es Ihnen immer noch weh tut, verschieben Sie die Übung auf ein anderes Mal.
3. **Halten Sie die Anspannung in dem Körperteil etwa sieben Sekunden lang.**
4. **Lassen Sie die Spannung relativ schnell los, so dass Ihre Muskeln schlaff werden.**
Achten Sie auf den Unterschied in der Art, wie sich Ihre Hand und Ihr Arm anfühlen. Spüren Sie, wie es sich anfühlt, wenn Sie Ihre Muskeln anspannen und entspannen. Lassen Sie das Gefühl der Entspannung etwa 30 Sekunden lang tiefer werden.
5. **Wiederholen Sie die Schritte 1 bis 4 für die gleiche Muskelgruppe.**
6. **Fahren Sie mit einer anderen Muskelgruppe fort.**
Wiederholen Sie einfach die Schritte 1 bis 4, jedesmal für eine andere Muskelgruppe. Fahren Sie mit Ihrer linken Hand und Ihrem linken Arm fort und arbeiten Sie sich dann durch die anderen wichtigen Muskelgruppen.

Allen Elkin

Erfolgreiches Stressmanagement für Dummies

*Übersetzung aus dem Amerikanischen
von Marion Thomas
Überarbeitet von Harriet Gehring*

3., überarbeitete und aktualisierte Auflage



WILEY-VCH Verlag GmbH & Co. KGaA

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

3., überarbeitete und aktualisierte Auflage 2011

© 2011 WILEY-VCH Verlag GmbH & Co. KGaA, Weinheim

Original English language edition Copyright © 1999 by Wiley Publishing, Inc. All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This translation published by arrangement with John Wiley and Sons, Inc.

Copyright der englischsprachigen Originalausgabe © 1999 von Wiley Publishing, Inc. Alle Rechte vorbehalten inklusive des Rechtes auf Reproduktion im Ganzen oder in Teilen und in jeglicher Form. Diese Übersetzung wird mit Genehmigung von John Wiley and Sons, Inc. publiziert.

Wiley, the Wiley logo, Für Dummies, the Dummies Man logo, and related trademarks and trade dress are trademarks or registered trademarks of John Wiley & Sons, Inc. and/or its affiliates, in the United States and other countries. Used by permission.

Wiley, die Bezeichnung »Für Dummies«, das Dummies-Mann-Logo und darauf bezogene Gestaltungen sind Marken oder eingetragene Marken von John Wiley & Sons, Inc., USA, Deutschland und in anderen Ländern.

Das vorliegende Werk wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch übernehmen Autoren und Verlag für die Richtigkeit von Angaben, Hinweisen und Ratschlägen sowie eventuelle Druckfehler keine Haftung.

Korrektur: Petra Heubach-Erdmann, Jürgen Erdmann, Düsseldorf
Umschlaggestaltung: aktivComm GmbH, Weinheim

Print ISBN 978-3-527-70754-6

ePub ISBN: 978-3-527-64625-8

Mobi ISBN: 978-3-527-64627-2

Einführung

Fast jeder hat das Gefühl, zu viel Stress in seinem Leben zu haben. Tag für Tag höre ich Menschen, die sich darüber beschweren, dass Stress sie belastet, ihnen die Lebensfreude schmälert und die Zufriedenheit nimmt. Und das gilt nicht nur für die Menschen, die in mein Büro oder zu einem meiner Workshops über Stressmanagement kommen – Stress scheint überall zu sein. Werfen Sie mal einen Blick in das Zeitschriftenregal Ihres Supermarkts. Sie werden wahrscheinlich einige Titelstorys über Stress sehen, die Sie vor den Gefahren von Stress warnen und Ihnen raten, was Sie tun sollen. Heutzutage melden sich immer mehr Menschen für Workshops über Stressmanagement an, belegen Yoga-Kurse und lernen, wie sie meditieren, ihren Körper massieren und ihren Geist zur Ruhe bringen können.

Vielleicht haben Sie erwartet, dass Sie mit der Jahrtausendwende weniger Stress in Ihrem Leben haben würden. Mit all der Technologie, die Ihnen Zeit und Mühen spart, sollte Ihr Leben heutzutage rundherum angenehm sein – ein langer stressfreier Urlaub. Es ist klar, dass dies nicht der Fall ist – für niemanden.

Der Stress in Ihrem Leben ist mehr geworden, nicht weniger. Ihr Stress kann viele Formen annehmen: zu viel Druck im Beruf, finanzielle Sorgen, zu wenig Zeit für sich selbst oder die Anforderungen, die damit einhergehen, eine Familie zu haben oder Teil einer solchen zu sein. Vielleicht erleben Sie ganz spezielle Formen von Stress – Krankheit, Arbeitslosigkeit, ein neues Baby oder ein neuer Kredit für den Hausbau. Was auch immer Ihren Stress verursacht, wäre es nicht hilfreich, einen Ratgeber zu haben? Leider gibt es weder eine Gebrauchsanweisung noch ein Benutzerhandbuch für

das Leben. Sie müssen Ihre eigene Form der Stressbewältigung finden.

»***Don't worry, be happy!***«

Vor Jahren gab es einmal einen großen Hit, der uns riet, uns nicht zu sorgen, sondern glücklich zu sein. Wenn es doch nur so einfach wäre! Wenn ein kleiner, weiser Rat Sie auf den rechten Weg bringen und Ihren Stress beseitigen könnte! Beim Thema Stressmanagement bringt aber leider ein kleiner Rat, egal wie weise er auch sein mag, nicht viel. Es hilft Ihnen nicht weiter, wenn Ihr Arzt, Partner oder bester Freund Ihnen sagt: »Entspann Dich. Nimm es nicht so ernst.« Der Rat kann gut gemeint sein und sich toll anhören, aber er reicht nicht aus.

Um den Stress in Ihrem Leben wirksam managen zu können, brauchen Sie die richtigen Werkzeuge zur Verminderung Ihres Stresses. Tatsächlich brauchen Sie einen ganzen Werkzeugkasten, der mit einer Reihe von Techniken, Strategien und Taktiken für das Stressmanagement gefüllt ist.

Stress: Aushalten oder Erleichtern

Erfolgreiches Stressmanagement für Dummies wurde geschrieben, um Ihnen diese Werkzeuge an die Hand zu geben. Dieses Buch unterstützt Sie bei der Orientierung angesichts des oft verwirrenden Angebots an Möglichkeiten der Stressbewältigung und -vermeidung. Es vermittelt Ihnen die notwendigen Grundlagen und Fähigkeiten, die Sie brauchen, um den Stress in Ihrem Leben wirksam zu managen und zu reduzieren. Praktisch jeder wichtige Aspekt des Stressmanagements wird in

diesem Buch dargestellt. Es hilft Ihnen zu verstehen, woher Stress kommt, wie er sich auf Sie auswirkt und, das Wichtigste, was Sie dagegen tun können. Es zeigt Ihnen, wie Sie Ihren Körper entspannen, Ihren Geist beruhigen und die Anspannung beseitigen können, die mit zu viel Stress einhergeht. Es zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Wut kontrollieren, sich weniger Sorgen machen und einen Lebensstil entwickeln können, der Stress widersteht.

Ich habe auf den folgenden Seiten darauf geachtet, dass Ihr Stressmanagement-Programm nicht noch zu dem Stress in Ihrem Leben beiträgt. Ich habe versucht, praktisch und realistisch zu sein, immer mit dem Gedanken im Hinterkopf, dass es für Sie vielleicht nicht möglich ist, zweimal täglich für jeweils 20 Minuten zu meditieren, ohne sofort Ihren Job zu verlieren. Und obwohl ein Chauffeur, ein Ferienhaus auf dem Land oder eine Putzfrau den Stress in Ihrem Leben vermindern könnten, ist mir klar, dass diese Möglichkeiten für Sie vermutlich nicht in Frage kommen (und für mich auch nicht!).

Es gibt keine Methoden oder Techniken, die Ihnen Ihren ganzen Stress nehmen können. Und auch nicht jede Technik oder jeder Ansatz funktioniert für jeden Menschen gleich gut. Sie sollten ein Paket aus Methoden und Techniken zusammenschnüren, das Sie in die verschiedenen Aspekte Ihres Lebens integrieren können. Dazu gehört, dass Sie sich Gedanken darüber machen, was Sie essen und auf welcher Art von Stuhl Sie sitzen, wie viel Schlaf Sie bekommen und wie Sie Ihre sich überschlagenden Gedanken ausschalten. Wirksames Stressmanagement bedeutet gleichzeitig auch ein effektives Management Ihres Lebensstils. Darum finden Sie auf diesen Seiten viele Ansätze für ein mögliches Stressmanagement. Sie füllen Ihren Stress-

Werkzeugkasten mit den Techniken in diesem Buch und nehmen dann das Werkzeug heraus, das Sie zu einem bestimmten Zeitpunkt brauchen.

Fünf gute Gründe, Ihren Stress zu managen

Falls Sie noch nicht davon überzeugt sind, dass Sie dieses Buch lesen sollten, schauen Sie sich an, was Sie gewinnen können, wenn Sie es tun:

- ✓ Bessere Gesundheit
- ✓ Ein wahrscheinlich längeres Leben
- ✓ Mehr Spaß
- ✓ Mehr Energie
- ✓ Ein Gesprächsthema für Ihre nächste Party

Wie Sie dieses Buch benutzen können

Zwar habe ich dieses Buch so geschrieben, dass Sie es von der ersten bis zur letzten Seite lesen können, aber Sie müssen dies nicht tun. Sie können bei jedem Teil beginnen, der Sie interessiert. Die meisten Themen stehen für sich allein und sind nicht von den anderen Kapiteln abhängig. Allerdings gibt es eine Abweichung davon. Die Kapitel, die Ihnen zeigen, wie Sie Ihren Körper entspannen und Ihren Geist beruhigen – Kapitel 4 und 5 –, sind besonders wichtig, und einige andere Kapitel bauen darauf auf. Versuchen Sie, diese Kapitel möglichst zuerst zu lesen.

Versuchen Sie nicht, alles auf einmal zu bewältigen. Oder auch nicht in zwei Durchgängen. Es braucht seine Zeit, bis Sie mit vielen der beschriebenen Übungen vertraut sind und sie beherrschen. Setzen Sie sich selbst nicht unter Druck. Schließlich haben sich viele der Sie stressenden Gewohnheiten über Jahre entwickelt, also sollten Sie nicht erwarten, sie mit einem Schlag wieder loszuwerden. Nehmen Sie sich jeden Tag wenigstens etwas Zeit, die Sie irgendeinem Aspekt Ihres Stressmanagement-Programms widmen. Dies mögen nur einige Minuten sein, aber die Minuten summieren sich und können zu beeindruckenden Stressmanagementfähigkeiten führen.

Es wäre toll, wenn Sie jemanden finden könnten – einen Freund, ein Familienmitglied oder einen Kollegen –, dem Sie Ihre neu erworbenen Fähigkeiten präsentieren können. Die meisten Menschen lernen am besten, wenn sie jemand anderem etwas beibringen. Noch besser wäre es, wenn Sie jemanden finden würden, der mit Ihnen zusammen an Ihrem Stressmanagement-Programm arbeitet. Diese Person kann Sie dabei unterstützen, Ihr Interesse und Ihre Motivation beizubehalten. Und der wichtigste Punkt: Sie sollten Ihre Beschäftigung mit diesem Buch als fortwährende Reise ansehen, die einige Zeit – und Mühen – braucht, sich aber lohnt. Viel Glück!

Wie dieses Buch aufgebaut ist

Das Buch ist folgendermaßen strukturiert:

Teil I: Stressmanagement - ohne Stress

Ich beginne das Buch mit einer Beschreibung dessen, was Stress ist und wie er Sie mental, physisch und emotional beeinträchtigen kann. Dann stelle ich verschiedene Techniken vor, die Ihnen ein grobes Maß dafür geben, wie viel Stress Sie eigentlich erleben.

Teil II: Die Grundlagen beherrschen

Was meine ich mit »Grundlagen«? Dieser Teil behandelt allgemeine Methoden, wie Sie mit Stress umgehen können. Ich zeige Ihnen, wie Sie die physischen Symptome von Stress behandeln, Ihren Geist beruhigen und alltägliche Probleme bewältigen können, die möglicherweise Stress hervorrufen: Vielleicht sind Sie nicht so organisiert, wie Sie es gerne wären, oder vielleicht nimmt Ihre Karriere zu viel von der Zeit in Anspruch, die Sie mit Ihrer Familie verbringen wollen, oder vielleicht ernähren Sie sich nicht richtig. Ich kann Ihnen helfen.

Teil III: Stressmanagement für Fortgeschrittene

Stellen Sie sich diesen Teil als vorbeugende Medizin vor. Hier finden Sie weiterführende Techniken, mit denen Sie die Menge des Stresses in Ihrem Leben reduzieren können. Wenn Sie potenziell stressenden Situationen mit nur minimal geänderter Einstellung begegnen, können Sie Stress tatsächlich reduzieren und vielleicht sogar vermeiden.

Teil IV: Stressmanagement in der Praxis

Dieser Teil unterstützt Sie dabei, alltägliche Gewohnheiten für Zuhause und im Beruf zu entwickeln, die Ihnen langfristig helfen, ein weniger stressiges Leben zu führen. So können zum Beispiel eine Pause und

einige Streckübungen die Auswirkungen von Stress im Beruf wirklich reduzieren. Und haben Sie sich schon einmal klargemacht, dass Sie viel besser mit Stress umgehen können, wenn Sie mehr Dinge in Ihrem Leben tun, die Spaß machen – zum Beispiel mit Freunden ausgehen oder Zeit für Ihr Hobby reservieren?

Teil V: Der Top-Ten-Teil

Dieser Teil enthält einige kurze Top-Ten-Listen, zum Beispiel die zehn Gewohnheiten erfolgreicher Stressmanager und die zehn stressigsten Berufe.

Symbole, die in diesem Buch verwendet werden

Dieses Buch zeigt am Rand viele kleine runde Grafiken, die Ihre Aufmerksamkeit auf verschiedene Details im Text lenken. Die Symbole haben folgende Bedeutung:



Ich benutze dieses Symbol, um auf einen besonderen Punkt hinzuweisen, den Sie beachten sollten.



Wenn ich ein Konzept präsentiere, das Sie nicht vergessen sollten, benutze ich dieses Symbol.



Wenn ich Ihnen eine kleine Warnung geben muss, sehen Sie dieses Symbol.



Nach diesem Symbol finden Sie eine spezielle Technik für den Umgang mit Stress.



An einigen Stellen im Buch fordere ich Sie auf, Ihre Situation selbst zu beurteilen – bestimmen Sie den Umfang des Stresses, den Sie erleben, untersuchen Sie, wie Sie in bestimmten Situationen reagieren, und so weiter. Ich benutze dieses Symbol, wenn ich Ihnen ein solches Quiz präsentiere.



Hinter diesem Symbol finden Sie Anekdoten und Triviales, das für Sie von Interesse ist.

Wie es weitergeht

Sie müssen dieses Buch nicht von Anfang bis Ende lesen, aber ich denke, dass Sie mehr davon haben, wenn Sie es tun. Oder Sie suchen im Inhalts- oder Stichwortverzeichnis nach den Themen, die Sie besonders interessieren, und schlagen diese gleich auf. Wenn Sie zum Beispiel gerade in diesem Moment etwas gegen Stress tun wollen, blättern Sie doch gleich zu den Kapiteln in Teil II.

Inhaltsverzeichnis

Einführung

»Don't worry, be happy!«

Stress: Aushalten oder Erleichtern

Fünf gute Gründe, Ihren Stress zu managen

Wie Sie dieses Buch benutzen können

Wie dieses Buch aufgebaut ist

Teil I: Stressmanagement – ohne Stress

Teil II: Die Grundlagen beherrschen

Teil III: Stressmanagement für Fortgeschrittene

Teil IV: Stressmanagement in der Praxis

Teil V: Der Top-Ten-Teil

Symbole, die in diesem Buch verwendet werden

Wie es weitergeht

Teil I Stressmanagement – ohne Stress

Kapitel 1 Völlig gestresst? Willkommen im Club!

Haben Sie auch das Gefühl einer Stressepidemie?

Verstehen, woher all dieser Stress kommt

Sich bei der Arbeit kaputtmachen

Sich wie eine Frau verhalten, wie ein Mann denken, wie ein Pferd arbeiten

Der Stress im Privatleben

Die lieben Finanzen

Neue Arten von Stress erzeugen

Die Auswirkungen von Stress erkennen

Ein Blick auf die Zeichen und Symptome von Stress

Verstehen, wie Stress Sie krank machen kann

Wie Stress auf die Nerven gehen (und Schmerzen verursachen) kann

Stress geht ans Herz

Unter der Gürtellinie

Stress kann Ihr Immunsystem angreifen

Die nackten Tatsachen: Stress kann Sie schniefen lassen

»Nicht heute, Schatz. Ich habe (Stress-)Kopfschmerzen.«

Stress kann gut sein?

Kapitel 2 Stress erklärt (auf überraschend wenigen Seiten)

Was ist Stress eigentlich?

»Entschuldigung, aber ich brauche wirklich eine Definition«

Die andere Definition von Stress

Stress führt zu Stress?

Wo diese ganze Stresssache ihren Ursprung hat

Stellen Sie sich vor, Sie wären ein Höhlenmensch

Wie reagiert Ihr Körper?

Überleben im modernen Dschungel

Panik auf dem Podium

Stress verstehen ist so einfach wie das ABC

Ein Beispiel, bitte

Es ist der Gedanke, der zählt

Stressmanagement: Ein dreiteiliger Ansatz

Sie können Ihr »A« ändern

Sie können Ihr »B« ändern

Sie können Ihr »C« ändern

Ihre Saiten spannen: Die richtige Balance finden

Kapitel 3 Erste Schritte

Wie gestresst sind Sie eigentlich?

Die einfachste Methode, Ihren Stress zu messen

Benutzen Sie einen Stresspegel

Andere Wege, Ihren Stress zu messen

Ihre Basiswerkzeuge sammeln

Ein einfaches Stresstagebuch führen

Finden Sie Ihre Stressbalance

Der Ein-Minuten-Körpercheck

Der Ansatz mit den drei As

Hindernissen ausweichen

Gehen Sie einen Schritt nach dem anderen

Menschen sind verschieden

Versuchen Sie es

Übung macht den Meister

Suchen Sie sich ein ruhiges Plätzchen

Arbeiten Sie mit einer CD

Suchen Sie sich einen Stresskumpel

Erwarten Sie keinen Erfolg über Nacht

Teil II Die Grundlagen beherrschen

Kapitel 4 Verspannungen lösen

Stress kann auf die Nerven gehen (und das ist nur der Anfang).

Komisch, ich fühle mich gar nicht verspannt

Der Körpercheck

Ihre Verspannungen wegatmen

Ihr Atem ist in Ordnung. Es ist Ihre Atmung, die schlecht ist.

Warum soll ich mich jetzt ändern? Ich atme doch schon seit Jahren!

Ihre Atmung beurteilen

Die Zügel locker lassen

Ändern Sie Ihre Atmung – und fühlen Sie sich besser

Das erfrischende Gähnen

Durch Anspannung zu Entspannung

Wie funktioniert die Progressive Entspannung?

Anspannung total

Geist über Körper: Die Kraft der Suggestion

Strecken Sie Ihren Stress weg

Massage? Ah, einmal abrubbeln!

Massieren Sie sich selbst

Massieren Sie oder lassen Sie sich massieren

Der 3-Minuten-Energiestoß

[Weitere Arten zu entspannen](#)

[Kapitel 5 Ihren Geist beruhigen](#)

[Lenken Sie sich ab](#)

[Stell dir vor](#)

[Bewegen Sie die Dinge](#)

[Stoppen Sie Ihre Gedanken](#)

[Der Trick mit dem Gummiband](#)

[Was, Sorgen, ich?](#)

[Lassen Sie die Band aufspielen \(oder noch besser, das Streichquartett\).](#)

[Besuchen Sie den Regenwald](#)

[Gerüche](#)

[Nichts tun: Meditation ist gut für Sie](#)

[Ost trifft West](#)

[Was kann Meditation eigentlich für mich tun?](#)

[Aber es ist schwieriger, als es aussieht](#)

[Vorbereitung zum Meditieren](#)

[Meditatives Atmen](#)

[Meditation mit einem Mantra](#)

[Zeit für Kurz-Meditationen finden](#)

[Hypnotisieren Sie sich selbst](#)

[Nein, Sie werden sich nicht in ein gackerndes Huhn verwandeln](#)

[Überraschung! Sie sind bereits hypnotisiert worden](#)

[Die Kraft einer Trance](#)

[Eine leichte Trance herbeiführen](#)

[Ein bisschen tiefer gehen](#)

Hol mich heraus aus dieser Trance

Sie wollen Feedback? Wählen Sie den High-Tech-Weg.

Mit Ihrem eigenen Körper verkabelt

Biofeedback (ohne Kabel).

Kapitel 6 Stress verringern durch bessere Organisation

Herausfinden, warum Ihr Leben so unorganisiert ist

Der Unordnung Herr werden

Motivieren Sie sich selbst

Entwerfen Sie einen Unordnungswegweiser

Fangen Sie einfach an

Hören Sie auf, sich etwas vorzumachen

Vermeiden Sie Entmutigung

Kommen wir zur Sache

Die Übersicht über Ihre Papiere verlieren

Ablegen oder Wegwerfen? Das ist die Frage

Packen Sie das Problem an der Wurzel

Organisieren Sie all die Papiere in Ihrem Leben

Organisiert bleiben

Vorbeugung ist die beste Medizin

Kaufen Sie weniger

Bekommen Sie Ihre E-Mails in den Griff

Lassen Sie sich nicht immer durch E-Mails unterbrechen

Lassen Sie das E-Mail-Programm für sich arbeiten

Organisieren Sie sich elektronisch

Lassen Sie sich erinnern

Schatz, ich habe den Hochzeitstag vergessen

Kapitel 7 Mehr Zeit finden

Managen Sie Ihre Zeit oder Ihre Zeit wird Sie managen

Wissen, wo Ihre Zeit hingeht

Prioritäten setzen

Beispiel für ein Zeitprotokoll

Wissen, was wichtig ist

Herausfinden, womit Sie mehr Zeit verbringen wollen

Wissen, womit Sie weniger Zeit verbringen wollen

Fühlen Sie sich etwas »listenlos«?

Gehen Sie den elektronischen Weg

Setzen Sie Prioritäten

Schaffen Sie sich Zeit für Ihre Prioritäten

Wenden Sie die 80/20-Regel an

Werden Sie die Dinge niedriger Priorität los

Loslassen: Die Vorteile des Delegierens entdecken

Die hohe Kunst des Delegierens

Delegieren beginnt zu Hause

Zeit sparen

Nutzen Sie den technischen Fortschritt

Reduzieren Sie Ihre Zeit vor dem Fernseher

Verringern Sie diese verflixten Unterbrechungen

Ein kleines bisschen früher aufstehen

Zeit kaufen

Vermeiden Sie, zu viel zu bezahlen

Aufschieben vermeiden

Beißen Sie in den sauren Apfel

Motivieren Sie sich selbst

Gehen Sie an die Öffentlichkeit

Der »Werde-ich-tun«-Ansatz

Kapitel 8 Essen, Bewegung und viel Schlaf

Gegen Stress wirksame Ernährung

Füttern Sie Ihr Gehirn

Stress reduzierende Lebensmittel wählen

Hören Sie auf, Ihren Stress zu nähren

Die Kunst der Anti-Stress-Snacks beherrschen

Zum Essen ausgehen

Stress reduzierende Bewegung und Aktivitäten

Beruhigen Sie Ihr Gehirn auf natürliche Art und Weise

Denken Sie an Aktivität statt an Bewegung

Die Sache mit dem Fitnesscenter

Motivieren Sie sich selbst

Gut schlafen

Erholsamen Schlaf bekommen

Tun Sie etwas gegen Sorgen zur Schlafenszeit

Teil III Stressmanagement für Fortgeschrittene

Kapitel 9 Das Geheimnis stressresistenten Denkens

Ob Sie es glauben oder nicht, das meiste Ihres Stresses ist hausgemacht

Stress auf 10.000 Meter Höhe: Flugangst

Hören Sie auf zu »katastrophisieren« und zu »verschrecklichen«

Ein Mittel gegen Ihre »Ich-kann-das-nicht-ertragen-itis«

Vermeiden Sie das »Was wäre, wenn«-Denken

Hören Sie auf, zu sehr zu verallgemeinern

Hören Sie auf, »Gedanken zu lesen« und »voreilige Schlüsse zu ziehen«

Zügeln Sie Ihre unrealistischen Erwartungen

Hören Sie auf, sich selbst zu bewerten

Alles zusammensetzen: Systematische Stressanalyse

Schreiben Sie auf, was Sie stresst

Beurteilen Sie Ihre Stressbalance

Stress erzeugende Selbstgespräche

Suchen Sie Ihre Denkfehler

Bewältigende Selbstgespräche

Reden Sie wie ein Fluglotse

Was Sie zu sich sagen sollen

Kapitel 10 Ihre Wut bezwingen

Herausfinden, wie wütend Sie eigentlich sind

Die Vor- und Nachteile von Wut

Die positiven Seiten von Wut

Die Nachteile von Wut

Verstehen, wann und warum Wut angemessen ist

Ihr Temperament zügeln

Führen Sie ein Wutprotokoll

Ihre Stressbalance überprüfen

Ihre Denkweise ändern

Denken Sie über Ihre Denkweise nach

Ihre Denkfehler finden und korrigieren

Das Erwartete erwarten

Ihre Zündschnur verlängern

Setzen Sie Ihr bewältigendes Selbstgespräch ein

Platzen oder nicht platzen? Das ist die Frage

Ihre Wut proben

Machen Sie eine emotionale Wiederholung

Werden Sie zum Schauspieler

Diskret sein und den richtigen Moment wählen

Atmen Sie Ihre Wut weg

Suchen Sie etwas Lustiges

Kapitel 11 Sich weniger Sorgen machen

Wer, ich? Mir Sorgen machen?

Don't worry, be happy. Ja, klar!

Durchbrechen Sie Ihren Sorgenteufelskreis

Denken Sie direkter, machen Sie sich weniger Sorgen

Vermeiden Sie Was-wäre-wenn-Gedanken

Die Wahrscheinlichkeit richtig einschätzen

Begreifen, dass Murphys Gesetz falsch ist
Katastrophisieren vermeiden
Achten Sie auf voreilige Schlüsse
Damit zurechtkommen, keine Kontrolle zu haben
Die Grenzen Ihrer Kontrolle erkennen
Beten Sie für Gelassenheit
Eine »Sorgenleiter« aufstellen
Schreiben Sie Ihre Sorgen auf
Stellen Sie einen Zeitplan für Ihre Sorgen auf
Suchen Sie sich einen Ort, an dem Sie sich sorgen können
Stellen Sie sich selbst einige gute Fragen
Benutzen Sie Ihre bewältigenden Selbstgespräche
Geben Sie sich selbst einen Rat
Lenken Sie sich ab
Gehen Sie spazieren
Kommen Sie ins Schwitzen
Reden Sie darüber
Nehmen Sie es mit Humor
Entspannen Sie Ihren Körper und beruhigen Sie Ihren Geist
Positive Bilder gegen Sorgen
Im Notfall versuchen Sie dies

Kapitel 12 Zwischenmenschlichen Stress reduzieren

Stress reduzierende Kommunikationsweisen entwickeln
Beginnen Sie mit Zuhören

Jetzt sind Sie mit dem Reden dran

Entdecken, was es bedeutet, selbstbewusst zu handeln

Wie selbstbewusst sind Sie?

Nicht zu heiß, nicht zu kalt – gerade richtig

Beispiele für selbstbewusstes Verhalten

Was selbstbewusstes Verhalten nicht ist

So werden Sie selbstbewusster

Selbstbewusstes Verhalten beobachten

Achten Sie darauf, wie Sie Dinge sagen

Nein sagen

Vom Umgang mit schwierigen Menschen

Bleiben Sie ruhig

Beginnen Sie nett und arbeiten Sie sich hoch bis zu gemein

Reden Sie wie eine kaputte Schallplatte

Probieren Sie etwas »Verschleierung«

Hören Sie auf, alles persönlich zu nehmen

Machen Sie eine Generalprobe

Die Schlacht verlieren, den Krieg gewinnen

Benutzen Sie die Ampeltechnik

Kapitel 13 Werte, Ziele und Einstellungen, die gegen Stress wirken

Den Wert Ihrer Werte erkennen

Klären Sie Ihre Werte und Ziele

Der Grabsteintest

Noch etwa fünf Jahre zu leben

Spiele Sie das Bewertungsspiel

Dinge, die ich gern mache

Weitere faszinierende Fragen als Denkanstoß

Ihre Werte leben, Ihre Ziele erreichen

Bleiben Sie auf dem rechten Weg

Sich Zeit nehmen

Kein Witz: Humor ist hervorragende Stressmedizin

Wer lacht, lebt länger

Einige humorvolle Vorschläge

Bauschen Sie die Dinge auf

Tun Sie jemand anderem etwas Gutes

Wie helfen hilft

Wo fange ich an?

Nicht geplante Güte funktioniert ebenfalls

Eine spirituelle Dimension hinzufügen

Wie Ihr Glaube Ihnen helfen kann, mit Stress umzugehen

Die Macht des Glaubens

Etwas Weisheit tut nicht weh

Teil IV Stressmanagement in der Praxis

Kapitel 14 Stress am Arbeitsplatz bekämpfen (und trotzdem Ihren Job behalten)

Zehn Zeichen dafür, dass Sie bei der Arbeit gestresst sind

Herausfinden, was Ihren Stress auslöst

Was können Sie ändern?

Beginnen Sie Ihren Arbeitstag ohne Stress

Vermeiden Sie SaS (Sonntagabend-Stress).

Gestalten Sie Ihren Anfahrtsweg entspannter

Tun Sie etwas gegen Stress während Ihres Arbeitstages

Strecken Sie sich und greifen Sie nach dem Himmel

Schaffen Sie sich einen stressresistenten Arbeitsbereich

Nähren Sie Ihren Körper (und Geist).

Entspannter nach Hause kommen (und es auch bleiben).

Kapitel 15 Ein gegen Stress resistentes Leben führen

Lassen Sie es zur Gewohnheit werden

Den Moment nutzen

Von Stichwörtern und Eselsbrücken

Machen Sie mit sich selbst einen Termin aus

Führen Sie von Zeit zu Zeit Protokoll

Werden Sie zu einem freiberuflichen, unbezahlten Stressmanagement-Guru

Suchen Sie Ihre Oase

Schaffen Sie sich einen Rückzugsraum

Nehmen Sie ein Bad

Parken Sie für eine Weile

Suchen Sie sich ein Refugium

Werden Sie zum Lobbyisten

Verlieren Sie sich in Büchern

Betonen Sie das Positive

Leben Sie

Mit anderen Menschen zusammen sein

Familie: Die Verbindungen, die verbinden

Sie brauchen eine Monika, eine Tina oder einen Ernst

Tun Sie etwas, irgendetwas

Treten Sie einer Gruppe bei

Bilden Sie sich weiter

Spielen Sie mit

Bieten Sie sich an: Servieren Sie Suppe

Legen Sie sich ein Haustier zu

Kultivieren Sie die Ruhe

Kochen, backen, schmoren, braten

Kaufen Sie das Buch

Manchmal sind es die kleinen Dinge

Gehen Sie aus dem Haus

Dinge neu ordnen und in den Griff bekommen

Planen Sie Ihre Urlaubszeit im Voraus

Erstellen Sie einen Ausflugsordner

Machen Sie einen Kurzurlaub

Leben Sie in der Gegenwart

Es funktioniert wirklich

Ihre täglichen Pflichten neu erfinden

Sie sind, was Sie essen

Nehmen Sie Ihren Spaß ernst

Teil V Der Top-Ten-Teil

Kapitel 16 Die zehn Gewohnheiten höchst erfolgreicher Stressmanager

Kapitel 17 Die Top Ten der Stressauslöser

Der Verlust eines geliebten Menschen

Schwere Krankheit oder Verletzung

Scheidung oder Trennung

Ernsthafte finanzielle Schwierigkeiten

Arbeitslosigkeit

Heiraten

Umziehen

Ein ernsthafter Streit mit einem engen Freund

Die Geburt eines Kindes

Pensionierung

Kapitel 18 Die zehn stressigsten Berufe

Die Liste der US-Regierung für stressige Berufe

Eine Liste der stressigsten Berufe aus der Zeitung

Die wissenschaftliche Liste stressiger Berufe

Sehr stressige Berufe

Weniger stressige Berufe

Textvorlage für Ihre persönliche Entspannungs-CD

Ihre Textvorlage vorbereiten

Die Textvorlage

Stichwortverzeichnis