

Inhaltsverzeichnis zum Buch:

Keine Macht dem Stress. Humboldt Verlag, 1997
Neuer Titel: Stress abbauen. 4. Auflage, 2006

1. Einführung

- 1.1. Der Streßprozeß
- 1.2. Chronischer Streß und Burnout
- 1.3. Diagnose des individuellen Belastungszustandes
- 1.4. Zusammenfassung: Analyse der momentanen Situation und Entwicklung eines individuellen Programms

2. Körperorientierte Veränderungsmethoden

- 2.1. Wieder Kontakt mit sich selbst finden
- 2.2. Klassische Entspannungsmethoden
- 2.3. Entspannung durch Bewegung
- 2.4. Feldenkrais
- 2.5. Fernöstliche Methoden; Qi Gong und Akupressur
- 2.6. Kinesiologie (wird nachgeliefert, wenn nötig)
- 2.7. Kurze Antistreß-Körperübungen

3. Mentales Training: Kluger Umgang mit sich selbst

- 3.1. Übersicht: Wie geschieht Veränderung?
- 3.2. Werteorientiertes Selbstmanagement
- 3.3. Veränderung von Einstellungen und Überzeugungen
- 3.4. Hilfe durch innere Bildern und Geschichten
- 3.5. Nutzen von inneren Dialogen
- 3.6. Kluger Umgang mit Gefühlen
- 3.7. Spezielle Strategien für Streßsituationen
- 3.8. Feuerwehrtechnik für Notsituationen

4. Praktische Techniken im Beruf und Alltag

- 4.1. Werteorientiertes Lebensmanagement
- 4.2. Umgang mit Zeitdieben
- 4.3. Erfolgreiche Kommunikation

5. Individuelles Trainingsprogramm

Detailliertes Inhaltsverzeichnis:

1. Einführung

- 1.1. Der Streßprozeß (Erklärung)
- 1.2. Chronischer Streß und Burnout
- 1.3. Diagnose des individuellen Belastungszustandes
 - 1.3.1. Grundbelastung
 - 1.3.2. Wesentliche Stressoren
 - 1.3.3. Ganzheitliches Leben
 - 1.3.4. Darstellung der Gesamtsituation als Schaubild
- 1.4. Zusammenfassung: Analyse der momentanen Situation und Entwicklung eines individuellen Programms

2. Körperorientierte Veränderungsmethoden (Streßlinderung)

- 2.1. Wieder Kontakt mit sich selbst finden
 1. Übung: Wachsen wie ein Baum
 2. Übung: Welchen Schritt haben Sie?
 3. Übung: Spielen mit Luftballons
 4. Übung mit dem großen Gymnastikball
 5. Übung: Wanderung durch den Körper
 6. Übung: Gesichtsentspannung
 7. Übung: Den Körper genau spüren
 8. Übung: Entspannung des Rückens
 9. Übung: Krafttanken mit einer Reise nach innen
 10. Übung: Reise zum Lieblingsort
 11. Übung: Edelstein-Entspannung
 12. Übung: Atemübung
 13. Übung aus dem Yoga: Atem und Bewußtsein
 14. Übung: Phantasiereise
- 2.2. Klassische Entspannungsmethoden
 15. Übung: Progressive Muskelentspannung
 16. Übung: Kleine Meditationsübungen für den Alltag
 17. Übung: Entspannung über schöpferisches Gestalten
- 2.3. Entspannung durch Bewegung
 18. Übung: Grounding
 19. Übung: Elefant
- 2.4. Feldenkrais
 20. Übung: Die innere Anspannung lösen:
 21. Übung: Die Mitte finden
 22. Übung: Energie auftanken
 23. Übung: Verbindungen im Körper spüren
 24. Übung: Grundlegende Bewegungen des Kiefers verbessern

- 2.5. Qi Gong
 - 2.5.1. Begriffsbestimmung
 - 2.5.2. Übungspraxis
 - 2.5.3. Grundhaltungen.
 - 25. Übung: Atmen in den Rücken
 - 26. Übung: Inneres Lächeln
 - 2.5.4. Grundbewegungen
 - 27. Übung: Wecke das Qi
 - 28. Übung: Das Qi schöpfen:
 - 2.5.5. Stille Übungen
 - 29. Übung: Der Ruhemantel
 - 30. Übung: Die Brust öffnen
 - 31. Übung: Reitersitz und drehend stoßen
 - 32. Übung: Wie eine Wildgans fliegen
 - 2.5.6. Meridianklopfmassage
 - 33. Übung: Klopfmassage
 - 2.5.7. Akupressur
- 2.6. Kinesiologie
- 2.7. Kurze Antistreib-Körperübungen

- 3. Mentales Training: Kluger Umgang mit sich selbst (Streibvermeidung)**
 - 3.1. Übersicht: Wie geschieht Veränderung?
 - 3.2. Werteorientiertes Selbstmanagement
 - 34. Übung: Wertehierarchie
 - 35. Übung: Werte und Sprache
 - 3.2.1. Ziel im Zusammenhang mit Streß
 - 36. Übung: Zielformulierung
 - 3.2.2. Zielprogrammierung
 - 37. Übung: Zielprogrammierung
 - 3.2.3. Vom Ziel zum neuen Weg
 - 38. Übung: Der Weg zum Ziel
 - 3.3. Veränderung von Einstellungen und Überzeugungen
 - 39. Übung: Glaubenssätze verändern
 - 40. Übung: Museumsübung
 - 3.4. Hilfe durch innere Bildern und Geschichten
 - 3.4.1. Über innere Bildern neues Verhalten entwickeln
 - 41. Übung: Neues Verhalten lernen
 - 3.4.2. Lernen durch Geschichten, Fabeln und Metaphern
 - 42. Übung: eigene Märchen schreiben
 - 3.4.3. Veränderung mit Magic Words
 - 43. Übung: Magic Words
 - 3.4.4. Seinen inneren Ruheraum entdecken
 - 44. Übung: Seinen inneren Raum entdecken

- 3.5. Nutzen von inneren Dialogen
- 3.5.1. Das Stimmengewirr im Kopf
 - 45. Übung: Innere Stimmen kontrollieren
- 3.5.2. Wirkungsvolle Veränderung der inneren Kommunikation
 - 46. Übung: Umgang mit Selbstgesprächen
- 3.6. Kluger Umgang mit Gefühlen
- 3.6.1. Die Entstehung von Gefühlen
 - 47. Übung: Auslöser von Gefühlen ändern:
- 3.6.2. Zur Struktur von Gefühlen
- 3.7. Spezielle Strategien für Streßsituationen
- 3.7.1. Klare Entscheidungen bei Zielkonfusion
 - 48. Verteilung seiner Energie
- 3.7.2. Moment of Excellence
 - 49. Übung: Moment of Excellence
- 3.7.3. Ressourcengarten
 - 50. Übung: Durch den Ressourcengarten wandern
- 3.8. Feuerwehrtechnik für Notsituationen

- 4. Praktische Techniken in Beruf und Alltag**
- 4.1. Werteorientiertes Lebensmanagement
- 4.2. Umgang mit Zeitdieben
- 4.3. Erfolgreiche Kommunikation

- 5. Individuelles Trainingsprogramm**
- 5.1. Verpflichtung
- 5.2. Vorschläge für Trainingsprogramme

Stichwortverzeichnis

Nachwort

Literatur