

Inhaltsverzeichnis

Vorwort: Wie ich auf den Stress-Umkehr-Code kam	9
Bevor es losgeht ... einige Hinweise	17
I. Stress-Aha – Stress verstehen	19
1. Was hat der Urknall mit Stress zu tun?	19
2. Zwei Lebensprinzipien – ein toller Einfall der Evolution	21
3. Die Geister, die wir riefen ... wie schicken wir sie nur wieder weg?	38
4. Der Körper – dein bester Stress-Management-Coach	50
II. Stress-Adieu – Emotionales Wohlbefinden in die Hand nehmen	57
5. Schlüssel zur Selbstberuhigung	57
6. Die neuronale Autobahn wechseln	70
7. Nutze das initiative, stärkende Prinzip des Geistes	80
8. Verbinde dich mit den energiespendenden Emotionen im Bauch	91
9. Das Verurteilungs-Syndrom loslassen	103
10. Das Herz als Stress-Transformator nutzen	134
11. Die Herausforderung Selbstheilung meistern	159
12. Sich trauen, zu vertrauen	167
13. Die Zeit dehnen – statt Zeitdruck	176
III. Leben, um zu arbeiten – oder arbeiten, um erfüllt zu leben?	189
14. Sich auf der Spielwiese der Berufswelt entfalten	189
15. Burnout – Geisel oder Chance unserer Zeit?	215
IV. Heurekaums Schatzkiste – gesammelte Tipps für den Alltag	229
16. Humor – die Stresslösungsstrategie Nr. 1	229
17. Die Kanal-Strategie – beobachten statt bewerten ..	231

18. Gelassenheit kommt von lassen	232
19. Warten, bis der Apfel reif ist	234
20. Die Kortisolbremse – ein Selbstberuhigungs- Quickie	237
21. Die »Beleidigte Leberwurst« ohne Verfallsdatum .	238
22. Ich war es nicht – es war der »Innere Schw... hund«	243
23. Veränderung ist doof	245
24. Die Sinne öffnen – der Wahrnehmungsmodus	249
25. Mache einen Bogen um diese drei Stressfallen	252
26. Den Nebel der Ungewissheit meistern	256
27. Erste-Hilfe-Koffer bei Stress – Checkliste	259
28. Dankbarkeit – ein Heilmittel	268
V. Epilog	273
VI. Anhang	275
Checkliste: Woran erkenne ich, dass ich im Panikum- Modus bin?	275
Gehirn-Balance-Übungen	279
Was wir von Sokrates lernen können	282
Literaturhinweise	284