

Inhaltsverzeichnis

1	Kleine Stresskunde: Das Adrenalinzeitalter	1
	Peter Buchenau	
1.1	Was sind die Ursachen?	4
1.2	Überlastet oder gar schon gestresst?	6
1.3	Alles Stress oder was?	8
1.4	Burnout – Die letzte Stressstufe.	9
	Literatur.	11
2	Einleitung	13
3	Stressfaktor #1: Der Rollenkonflikt	19
4	Stressfaktor #2: Der Perfektionismus	25
5	Stressfaktor #3: Das schlechte Gewissen	37
6	Stressfaktor #4: Fehlender Egoismus	47
7	Stressfaktor #5: Andere Mütter	55
8	Stressfaktor #6: Der Effizienzdruck	61
9	Stressfaktor #7: Hohe Ansprüche	67
10	Stressfaktor #8: Das Autonomiemotiv	75
11	Stressfaktor #9: Das klassische Rollenbild	81

XVI Inhaltsverzeichnis

12	Stressfaktor #10: Planung & Kontrolle	89
13	Anti-Stress-Training im Schnelldurchlauf	101
	Schlusswort	109
	Über den Initiator der Anti-Stress-Trainer-Reihe	113