

Inhaltsverzeichnis

1	Stresskunde: Das Adrenalinzeitalter	1
1.1	Was sind die Ursachen?	4
1.2	Überlastet oder gar schon gestresst?	7
1.3	Alles Stress oder was?	9
1.4	Burn-out – Die letzte Stressestufe	10
2	Komm zu DIR! – (M)ein Begleitwort	13
	Literatur	19
3	Der Jurist	21
	Literatur	31
4	Der Stress: Wie entsteht Stress?	33
4.1	Die Stressoren	36
4.2	Der Workaholic	39
4.3	Das individuelle Gefährdungspotenzial	43
4.3.1	Die Wissenschaft hat festgestellt	45
	Literatur	51

VII

VIII Inhaltsverzeichnis

5	Der Antistress: Wie entsteht Gesundheit?	53
5.1	Die wichtigste Ressource gegen Stress	55
5.2	Das wichtigste Werkzeug gegen Stress	61
	Literatur	65
6	Das Training	67
6.1	Das Selbstmanagement	68
6.1.1	Komm zu Dir! – Ein starkes Kohärenzgefühl	73
6.1.2	Exkurs: Wie lernen Erwachsene?	87
6.1.3	Komm zu Dir! – Die Lösung innerer Konflikte	102
6.1.4	Komm zu Dir! – Aufbau eines Ressourcenpools	122
6.2	Das Führungsmanagement	130
6.2.1	Komm zu Dir! – Gesund führen: Der HoL-Ansatz	136
6.2.2	Organisationale Resilienz	140
6.3	Das Zeitmanagement	151
6.3.1	Prioritäten setzen	160
6.3.2	Unterbrechungen aussetzen	167
6.4	Das Energiemanagement	174
6.4.1	Komm zu Dir! – Eratme die Ruhe	177
6.4.2	Komm zu Dir! – Die Energie des Geistes	182
6.4.3	Komm zu Dir! – Body-Scan	190
	Literatur	196
	Postskriptum	203
	Über den Initiator der Anti-Stress-Trainer-Reihe	205