

Wie Du Stress erkennst und rechtzeitig gegensteuerst

Inhaltsverzeichnis

1	Was ist Stress?	7
1.1	Welchen Sinn hat Stress?	7
1.2	Was passiert bei Stress im Körper?.....	8
1.3	Lernen durch Stress	9
1.4	Stress entsteht im Kopf.....	10
	Das Reptilienhirn	10
	Das Gefühlshirn	10
	Das Denkhirn	11
	Das Anforderungs-Ressourcen-Modell (Lazarus) – Stress ist situativ und individuell.....	12
2	Stress und Persönlichkeit.....	15
2.1	Persönlichkeit – welche Brille hast Du auf?.....	15
2.2	Innere Antreiber – Glaubenssätze	18
2.3	Erfahrungen und Emotionen – innere «Stressfallen»	19
2.4	Deine Werte und Ziele	20
3	Stressauslöser	20
3.1	Berufliche und private Stressoren	20
	3.1.1 Berufliche Stressoren.....	21
	3.1.2 Private Stressoren	27
3.2	Stress-Profil.....	28

4	Stressbewältigung – entdecke Deine Möglichkeiten!	29
4.1	Kurzfristige Strategien.....	29
4.2	Langfristige Strategien zur Stress-Bewältigung – So baust Du Stress-Kompetenz auf!	32
4.2.1	Qualitativ unterschiedliche Strategien – Pack den Stress von allen Seiten an!.....	33
4.3	Resilienz trainieren.....	36
5	Literatur.....	39
6	Über die Autorin.....	40