

Hans Eberspächer

# RESSOURCE ICH

Der ökonomische Umgang  
mit Streß



Carl Hanser Verlag München Wien

# INHALT

<b>I. Ökonomie im Umgang mit Anforderungen</b> . . . . .	1
1. Ressource Ich - eine andere Ökonomie. . . . .	3
2. Der Mensch - ein bio-mental-soziales System. . . . .	11
3. Beanspruchung - von Unterforderung bis Streß. . . . .	21
4. Ökonomisch mit Streß umgehen - optimal handeln, wenn es darauf ankommt . . . . .	49
<b>II. Sieben Module zum ökonomischen Umgang mit Streß.</b> . . . .	59
1. Das wichtigste Gespräch - mit sich selbst. . . . .	61
2. Vorstellungen regulieren - die Macht innerer Bilder . . . .	71
3. Stärken und Schwächen - worauf man sich verlassen sollte. . . . .	79
4. Hier und jetzt - die Kultur des Augenblicks. . . . .	93
5. Entspannen - die Kunst loszulassen. . . . .	101
6. Handeln analysieren - Objektivität und Psychohygiene. .115	
7. Ziele - was man anstrebt . . . . .	121
<b>III. Daran läßt sich arbeiten</b> . . . . .	129
1. Motivation - was uns veranlaßt . . . . .	131
2. Fitnesstraining - ruhig in Bewegung bleiben . . . . .	143
3. Regeneration - Schleusen und Gegenwelt . . . . .	159
<b>Der Autor</b> . . . . .	169