

Sabine Gapp-Bauß

STRESSMANAGEMENT

Das Übungsbuch
Woche für Woche

**ISENSEE VERLAG
OLDENBURG**

INHALT

Einführung: Verstehen, worum es geht und wo wir hin wollen	8
1. Veränderung ist ein Prozess	10
2. Schritt für Schritt *	13
3. Selbststeuerung — die Regie des Geistes.	16
4. Grundsätzliche Stressinventur.	19
5. Innehalten, Wahrnehmen, Akzeptieren.	22
6. Den Alltag beobachten.	25
7. Diagnose stellen	28
8. Wertvorstellungen und Widerstände überprüfen.	31
9. Lösungsorientiert handeln.	34
10. Positive Selbstgespräche	37
11. Bewusste Körperhaltung	40
12. Immer mit der Ruhe.	43
13. Vertrauen schöpfen, jeden Tag neu.	46
14. Nüchternheit	49
15. Nicht bewerten	52
16. Selbstfürsorge.	55
17. Statt entweder oder: Sowohl als auch.	58
18. Sortieren	61
19. Auf Rhythmus achten.	64
20. Ordnung zwischen Perfektion und Chaos.	67
21. Schwerpunkte setzen.	70
22. Bewusst essen.	73
23. Geduld statt Erfolgsdruck	76
24. Und immer wieder: Kopf frei	79
25. Täglich auf das eigene Auftreten achten.	82
26. Auf Zeichen hören: schlechte Laune und Co.	85
27. Humor entspannt	88
28. Offenheit statt Erwartungen	91

29. Zeitmanagement — Umgang mit der Zeit	94
30. Die eigene Gesundheit stärken	97
31. Für guten Schlaf sorgen	100
32. Freundlich bleiben — Frieden stiften	103
33. Ausgleich finden	106
34. Etwas »Tragendes« installieren	109
35. Abgrenzung und Selbstbewusstsein	112
36. Mit dem inneren Schweinehund umgehen	115
37. Seelennahrung - Tankstellen für die Seele	118
38. Achtung: Sucht in Sicht	121
39. Disziplin üben	124
40. Der Atem als Werkzeug	127
41. Das Gehirnkarsussell anhalten	130
42. Meditation als tägliche Stille - Übung	133
43. Kontrolle behalten durch Loslassen	136
44. Gefühle klären, statt Emotionen schüren	139
45. Heilende Rituale installieren	142
46. Sich aufrichten, statt hängenlassen	145
47. Sinn finden	148
48. Die Vergangenheit loslassen	151
49. Aufhören, sich zu schämen	154
50. Keine Angst vor dem »Nichts".	157
51. Im HEUTE leben	160
52. Scheitern als Chance	163