

Reinhold Ruthe

Streß muß sein!

Herderbücherei

Inhalt

| | |
|---|----|
| <i>Vorwort</i> | 11 |
| <i>Streß - ein hilfreicher Überlebensmechanismus</i> | 13 |
| Die drei Phasen des Streßmechanismus | 14 |
| Das vegetative Nervensystem - Gas und Bremse | 16 |
| Ablesbare Symptome des Streßgeschehens | 18 |
| Stehen Sie unter Streß? | 19 |
| Ein Streßfaktor kommt selten allein | 22 |
| <i>„Tapsi“, oder wer unterfordert, streßt</i> | 26 |
| Tapsi erkennt seine Chance | 29 |
| Tapsi ändert seinen Lebensstil | 31 |
| <i>Positiver Streß, oder wer fordert, der fördert</i> | 36 |
| Saure Wochen, frohe Feste | 36 |
| Kann man den distress-freien Menschen züchten? | 40 |
| Streß als Lebenselixier | 42 |
| <i>Streß hält jung- auch im Alter</i> | 45 |
| Das Defizit-Modell | 45 |
| Älterwerden erfordert Vorbereitung | 47 |
| Fragen zur Selbstprüfung | 49 |
| Altwerden und Vereinsamung | 50 |
| Streß verlängert das Leben | 53 |
| Alter und Gemeinschaft | 58 |
| <i>Streß, oder der Lärm geht durch Mark und Bein</i> | 60 |
| Das Ohr, ein schwer belasteter Nerv | 61 |
| Persönlichkeitsveränderung durch Lärm | 61 |
| Welcher Lärm ist für den Menschen zumutbar? | 63 |
| Lärm verringert Arbeitsleistung | 64 |
| Straßenlärm verlängert Reaktionszeit | 64 |
| Streß durch Infraschallwellen | 65 |
| Wie können wir uns entstressen? | 66 |

| | |
|--|---------|
| <i>Streß, oder unsere Meinung bestimmt die Tatsachen.</i> | 70 |
| Unsere Deutung ist entscheidend | 70 |
| Das Mistbeet und der Rosengarten. | 73 |
| Herr.Müller ändert seinen Lebensstil | 77 |
| Was bewirkt die Antisuggestion?. | 81 |
| <i>Streß, oder Fehlerlosigkeit ist ein Fehler.</i> | 83 |
| Das Streben nach Vollkommenheit. | 83 |
| Das Streben nach Vollständigkeit | 85 |
| Die Sehnsucht nach Vollkommenheit | 86 |
| Das Streben nach Selbsterhöhung | 87 |
| Der Perfektionist ist streßblind | 89 |
| Weniger Perfektionismus, weniger Streß. | 91 |
| <i>Ein Hundertprozentiger entdeckt den positiven Streß</i> | 93 |
| Die Lebensgeschichte verdeutlicht Peters Perfektionismus | 96 |
| Wie geht die Lebensstilveränderung vor sich? | 97 |
| <i>Positiver Streß durch Hoffnung und Lebensfreude.</i> | 104 |
| Langeweile und süßes Nichtstun | 104 |
| Langeweile und Hoffnungslosigkeit | 105 |
| Langeweile und Aktivismus. | 107 |
| Langeweile produziert den homo consumens | 108 |
| Therapie gegen die tödliche Langeweile. | 109 |
| <i>Stressen Sie sich gesund!</i> | 114 |
| Streß als Therapie. | 115 |
| Streßbeseitigung durch Autogenes Training. | 117 |
| Was sind die Ziele des Autogenen Trainings?. | 118 |
| Welche Voraussetzungen sind für das autogene Training notwendig? | 119 |
| Askese ist positiver Streß. | 119 |
| Kraft durch Stille. | 121 |
| Antistreß-Psalm | 122 |
| Was bedeuten-uns diese Sätze?. | 124 |
| <i>Stichwortregister</i> | 125 |