

Prof. Dr. med. Gerd Schnack

Der Große Ruhe-Nerv

7 Sofort-Hilfen gegen Stress und Burnout

KREUZ

Inhalt

Vorwort	7
1. Kapitel Nichts ist mehr, wie es einmal war	13
2. Kapitel Der Große Ruhe-Nerv — der Initiator der schnellen Tiefenentspannung	47
3. Kapitel Glücksmomente im Stressalltag	93
4. Kapitel Die Vagus-Meditation	107
5. Kapitel Die Achtsamkeit des Augenblicks in der Vagus-Meditation	131
6. Kapitel Stressmanagement durch Achtsamkeit	135
7. Kapitel Meditation & More - das Jahrhundertmedikament im Stresszeitalter	161
Ausklang: Glücksgefühle kontra Stressängste	169

Anhang	
Literatur	175
Anschriften im Internet	176
Präventivmedizinische Studien zu den Aussagen des Buches	177