

Lassen Sie sich Zeit!

Das Geheimnis
der Entspannung

Edmund Jacobsen

Verlag des Schweizerischen
Kaufmännischen Vereins, Zürich

Inhalt

1.	Das Leben — eine Hetze?	5
2.	Ihr Wohlbefinden ist gestört	8
3.	Jede Spannung kostet Kraft	13
4.	Masshalten	18
5.	Energie zur rechten Zeit	21
6.	Sind Sie nervös?	29
7.	Schlafen Sie genügend?	34
8.	Auch Manager werden müde	37
9.	Vorsicht vor Pannen	43
10.	Warum ängstlich?	46
11.	Kontrollieren Sie Ihre Gefühle	51
12.	Lassen Sie sich Zeit	61
13.	Sind Sie ein Pillenschlucker?	66
14.	Es ist so leicht, sich zu entspannen	71
15.	Die ewige Gedankenmühle	76
16.	Jedem sein Geschwür	87
17.	Starkes Geschlecht mit schwachem Herzen	96
18.	Kandidaten für hohen Blutdruck	106
19.	Das Geheimnis der Selbstkontrolle	113
20.	So sind Sie erfolgreich	116
21.	Wichtig für Geschäftsleute	126