

Helen Heinemann

# WARUM STRESS GLÜCKLICH MACHT.

Oder: Wieso wir aufhören sollten zu entspannen

adeo

---

# Inhalt

Prolog	
<b>Beißschienen</b> .....	<b>7</b>
Kapitel 1	
<b>Ja, es ist ernst</b> .....	<b>9</b>
Kapitel 2	
<b>Die Work-Life-Blamage</b> .....	<b>28</b>
Kapitel 3	
<b>Das Märchen von der ständigen Erreichbarkeit</b> .....	<b>47</b>
Kapitel 4	
<b>Alles zu meiner Zeit</b> .....	<b>69</b>
Kapitel 5	
<b>Deutschland sucht den Impfpass</b> .....	<b>90</b>
Kapitel 6	
<b>Die Sisyphus-Komplizen</b> .....	<b>107</b>
Kapitel 7	
<b>Diktatur der Supernanny</b> .....	<b>126</b>
Kapitel 8	
<b>Kaputtentspannt</b> .....	<b>141</b>

Kapitel 9	
Lieblingsstress .....	158
Kapitel 10	
Die Entdeckung des Wozu .....	174
Kapitel 11	
„Ich wünsche mir ein Nein“ .....	189
Kapitel 12	
Hochzeit mit mir selbst .....	204
Epilog	
„Komm, die Szene drehen wir noch mal“ .....	217
Vita .....	221
Impressum .....	224