

KIM FLECKENSTEIN

AB HEUTE STRESST MICH GAR NICHTS MEHR

Unter Mitarbeit von Anna Butterbrod





INHALT

6 Vorwort

7 Bevor es losgeht ...

9 ZUM EINSTIEG

Was passiert, wenn wir gestresst sind?

10 Warum lassen wir uns überhaupt stressen?

15 Wie gestresst sind Sie?

17 Auswertung

20 Welcher Stresstyp sind Sie?

25 Auswertung

35 Meine Gedanken

39 WOCHE 1

Schicken Sie Ihren Stress in den Urlaub

40 TAG 1: Finden Sie Ihre Stressmacher

44 TAG 2: Erkennen Sie, warum Sie Stress zulassen

48 TAG 3: Setzen Sie die Ärger-Brille ab

52 TAG 4: Denken Sie weniger darüber nach, was andere denken

56 TAG 5: Lassen Sie sich nicht unter Druck setzen

60 TAG 6: Verzichten Sie auf bestimmte Wörter

64 TAG 7: Genießen Sie einen Tag der Gegenteile

68 Meine Gedanken

70 Fazit: Ihre erste Woche im Überblick

73 WOCHE 2

Befreien Sie sich von emotionalen Hindernissen

- 74 TAG 1: Kommen Sie Ihrer Angst auf die Schliche
- 78 TAG 2: Sagen Sie Ja zum Nein
- 82 TAG 3: Werden Sie Altlasten im Kopf los
- 86 TAG 4: Formulieren Sie negative Glaubenssätze um
- 90 TAG 5: Entlarven Sie Ihre Zeitkiller
- 94 TAG 6: Lernen Sie loszulassen
- 98 TAG 7: Werfen Sie einen kreativen Blick in die Zukunft
- 102 Meine Gedanken
- 104 Fazit: Ihre zweite Woche im Überblick

107 WOCHE 3

Werden Sie auf Dauer entspannter

- 108 TAG 1: Erwecken Sie Ihre positive Energie
- 112 TAG 2: Träumen Sie wie Albert Einstein
- 116 TAG 3: Geben Sie Ihrem Tag ein Motto
- 120 TAG 4: Entspannen Sie aktiv gegen Stress
- 124 TAG 5: Fallen Sie nicht in alte Muster zurück
- 128 TAG 6: Lernen Sie, Ausnahmesituationen zu meistern
- 132 TAG 7: Machen Sie Dankbarkeit zu Ihrer Lebenseinstellung
- 136 Meine Gedanken
- 138 Fazit: Ihre dritte Woche im Überblick

- 140 Register
- 142 Die Autorin
- 144 Die Karten