PROF. DR. INGO FROBÖSE

POWER DURCH PAUSE

Stress stoppen,
richtig abschalten,
kraftvoll neu starten

7 Ein Wort zuvor

09 LEBEN OHNE PAUSE – VÖLLIG NORMAL?

10 WENN DER STRESS REGIERT

11 Überforderung betrifft uns alle

13 Überlastung macht krank

14 Stress als Dauerzustand

15 Die 9 Meilensteine des Burnout

16 Auch Sportler sind oft sehr gestresst

17 Interview mit Wladimir Klitschko: Dauerhafte Höchstleistung

18 STRESS: UNSER BEWÄHRTES NOTFALLPROGRAMM

19 Was bei Stress im Körper passiert

21 Sympathikus und Parasympathikus

23 Stress hat viele verschiedene Ursachen

24 Es gibt auch positiven Stress!

24 Wie Sportler mit Stress umgehen

27 OHNE PAUSE GEHT ES NICHT

28 IN SPORT UND ALLTAG: LEISTUNG BRAUCHT ERHOLUNG

29 Pause zu Unrecht in Misskredit

30 Schichtarbeit: Stress für den gesamten Menschen

32 Private Sorgen verhindern oft das Abschalten

33 Wenn der Wecker zweimal klingelt (Peter Großmann, Sportmoderator beim ARD-Morgenmagazin)

34 WARNSIGNALE: MÜDIGKEIT UND ERSCHÖPFUNG

35 Völlig normal: Müdigkeit zwischendurch

37 Chronische Müdigkeit

38 Ermüdung im Sport – gar nicht anders

40 SPITZENSPORT IST NUR MÖGLICH MIT PAUSEN!

41 Kompensation: Täglich wieder frisch

42 Superkompensation für mehr Leistung

44 Herzfrequenzvariabilität

45 Ein Muss: Belastungen analysieren und planen

47 Regenerationszeiten der Sportler

47 Sportler planen auch die Pausen

50 REGENERATION IM SPORT: OHNE LÄUFT GAR NICHTS

51 Spitzensportler planen Pausen

53 Schlaf – der Frischekick für Leistung

57 Gesunde Ernährung für die Topform

60 Trinken – gute Regeneration durch Rehydration

62 Wie wir alle vom Spitzensport lernen können

64 Interview mit Wladimir Klitschko: Kräfte sammeln

67 MIT BRAC WENIGER STRESS UND MEHR LEISTUNG

68 EINMAL RUND UM DIE INNERE UHR

69 Der SCN steuert die Hormonausschüttung

70 Von Lerchen, Eulen und anderen Vögeln

73 Das Tageslicht als Taktgeber

75 Das Sonnenhormon Vitamin D

76 Wichtig: Die Qualität des Lichts

78 SCHLAF – DIE OFTMALS UNTERSCHÄTZTE PAUSE

79 Die Rhythmik des Schlafs in Zyklen

80 Nährstoffe für einen erholsamen Schlaf

80 Weitere Hilfen für die gute Nacht

83 Interview mit Dr. Michael Feld: Guter Schlaf ist kein Geheimnis

86 RHYTHMIK FÜR DIE REGENERATION NUTZEN

87 Die Dynamik des Lebens

88 Rhythmus ist überall!

89 Das Orchester der Rhythmen

90 Durch Pausen zurück zum inneren Rhythmus

91 Der Belastungs-Regenerations-Rhythmus

92 Im Alltag: Wann sollten wir eine Pause machen?

94 LEISTUNGSFÄHIG MIT BRAC (BASIC REST ACTIVITY CYCLE)

95 Die magischen 90 Minuten

96 Ein Muss: 60 Minuten Pause

99 PAUSE MACHEN GEHT IMMER

100 PLANEN SIE IHRE PAUSE INDIVIDUELL

101 Achten Sie auf Ihre ganz individuellen Bedürfnisse

102 Seien Sie neugierig und probieren Sie immer mal Neues aus
103 Für Vielsitzer: Den Stoffwechsel aufwecken
104 Einfach mal kurz raus an die Luft!

106 MIT BEWEGUNG SCHNELLER UND BESSER ERHOLT

113 Laufen Sie dem Stress davon
116 Gute Alternativen zum Joggen
118 Der Rücken als Spiegel der Seele
122 Am Wochenende und im Urlaub
123 So regeneriert die Wirbelsäule

124 MEDITATION UND CO. GEGEN DEN STRESS IM KOPF

125 Meditation entspannt Geist und Körper
127 Bewegungsmeditation
130 Soziale Kontakte pflegen
131 Kultur – mehr als einfach mal abschalten

132 WELLNESS: SEIEN SIE GUT ZU SICH SELBST

140 ESSEN UND TRINKEN SIE FÜR IHRE REGENERATION

141 Zum richtigen Zeitpunkt das Richtige essen
143 Wasser hält fit und entstresst
144 Den Genuss beim Essen zelebrieren
145 Relax-Tagesernährungsplan

146 ENDLICH URLAUB: ERHOLUNG PUR, ODER?

147 Boxenstopp für Körper und Seele
148 Unterschiedliche Erholungseffekte
149 Nicht zu kurz und nicht zu lang
150 Das gute Gefühl im Urlaub zählt
151 Gar nicht selten: Krank im Urlaub
152 Auch das Gehirn braucht Urlaub
153 7 Tipps für einen entspannten Urlaub

154 SERVICE

154 Bücher, die weiterhelfen
155 Register
160 Impressum