

Sigrid Engelbrecht

Tanz mit dem Säbelzahn tiger

Stressbewältigung für alle Stresstypen

orell füssli Verlag AG

Inhalt

Vorwort	7
Wenn der Tiger zum Sprung ansetzt	11
Was ist Stress?	11
Dis-Stress, Eu-Stress und Stressgrenzen	13
Die Stressreaktion: Wie der Organismus auf Stress reagiert	16
Stress beginnt im Kopf	24
Vorsicht Dauerstress!.	26
Frauen und Männer erleben Stress oft unterschiedlich . .	34
Neue Erkenntnisse aus der Stressforschung	34
Wie Sie den Inhalt des Buches gut für sich nutzen . . .	36
Der Stresstyp-Test	39
Was löst den Stress aus?	39
Der Schnelle Macher.	44
Der Perfektionist	45
Der Harmonieorientierte	46
Der Tanz mit dem Tiger.	49
Handlungsmöglichkeiten in den 4 Stressphasen	49
In der Orientierungsphase: Stressalarm vermeiden	52
In der Alarmphase: Stressalarm abschwächen	100

In der Anpassungsphase: Aktiv werden	105
In der Erholungsphase: Lockerlassen	114
Von Kopf bis Fuß: Die Stressless-Werkzeugkiste	139
Der Vertrag mit sich selbst	144
Überlegungen zu einem langfristigen Plus an Lebensgenuss .	147
Ganz grundsätzlich: Wofür setzen Sie Ihre Kraft ein? . . .	147
Vermehren Sie Flow-Erlebnisse	149
Gestalten Sie die Gegenwart	153
Auf die Dosis kommt es an	155
Schaffen Sie sich echte «Frei-Zeiten»	155
Sich erholen durch Humor	156
Achten Sie auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung	157
Schlafen Sie viel und gut	162
Geborgenheit schafft Rückhalt	165
Pflegen Sie ein befriedigendes Hobby	168
Das Stressfrei-Kino	169
Resümee und Ausblick	173
Zum Weiterlesen und Vertiefen.	175