

VERA F. BIRKENBIHL

INTELLIGENTES STRESSMANAGEMENT

So finden Sie die richtige Balance
für ein erfülltes Leben

© des Titels »Intelligentes Stressmanagement« (ISBN 978-3-7474-0225-2)
2020 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

Inhalt

| | |
|--|-----|
| Vorwort | 7 |
| Teil I: Stress | 13 |
| Kapitel 1 – Das Reptiliengehirn: Sein oder Nichtsein | 14 |
| Kapitel 2 – Angst oder Freude..... | 30 |
| Kapitel 3 – Das Denkhirn: Mensch sein..... | 43 |
| Kapitel 4 – Liebe, Zärtlichkeit und Sexualität..... | 54 |
| Kapitel 5 – Energien-Haushalt | 83 |
| Teil II: Anti-Stress | 95 |
| Kapitel 6 – Inventur: Sechs Stress-Tests | 96 |
| Kapitel 7 – Distress dosieren | 121 |
| Kapitel 8 – Eustress suchen..... | 152 |
| Kapitel 9 – Letzte Notizen und Denkanstöße..... | 170 |
| Teil III: Anhang | 187 |
| A. Auswertung der Stress-Tests | 188 |
| B. Merkblatt: Motivation und Frustration | 197 |
| C. Merkblatt: Der Defizit-Mensch | 204 |
| D. Merkblatt: Das Gehirn..... | 208 |
| E. Die Ärger-Inventur..... | 215 |

| | |
|-------------------------------------|-----|
| F. Mini-Lexikon (Definitionen)..... | 225 |
| G. Bibliographie | 231 |
| H. Querverweisnotizen | 243 |
| I. Register..... | 245 |
| Notizen..... | 251 |