

Martina Leisten

UNDER PRESSURE

Innere Anspannung und
selbst gemachten Stress
reduzieren in 7 Schritten

© des Titels Norma Wolf Wenn die Pause zur Hölle wird (978-3-7474-0283-2)
2020 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mv-g.de>

mvgverlag 



Für alle, die häufig unter Druck stehen,
darunter leiden und für sich neue Wege finden möchten,
sich vom Druck und den Folgen zu befreien.

Für alle, die ihre Zähne lieber beim Lächeln zeigen möchten
anstatt nachts mit ihnen zu knirschen.

Für alle, die der imaginären Kneifzange von außen
entkommen und ein zufriedenes und
entspanntes Leben führen möchten.

Also für all jene, denen es so ergeht,
wie es mir selbst lange Zeit ergangen ist.



INHALT

1. ACHTSAMKEIT: NIMM WAHR, WAS IST!.....	9
Druck von außen	20
Arbeitswelt.....	21
Beziehungswelt	37
Äußerlichkeiten	58
Persönlichkeitsentwicklung	70
Freizeitgestaltung	82
2. ERKENNTNIS: VERSTEHE, WAS IN DIR PASSIERT!	95
Druck im Inneren	96
3. AKZEPTANZ: NIMM AN, WAS SICH DIR ZEIGT!.....	123
Die Folgen	135
4. LOSLASSEN: LASS DIE GEFÜHLE RAUS!.....	147
Ängste und Wut	148
Passivaggressives Verhalten	151
Angestaute Angst	164
Nein sagen	166
5. TRANSFORMATION: VERÄNDERE DEINE GLAUBENSsätze UND ENTWICKELE NEUE ZIELE!... ..	171
Die Bedeutung von Glaubenssätzen	172
Zielformulierung aus neuen Glaubenssätzen	178
Kriterien für die Zielformulierung	183

6. RESSOURCEN: NUTZE DEINE HELFERLEIN!	191
Werte	192
Potenziale.....	197
Kompetenzen	201
Kommunikationsfähigkeit.....	202
Konfliktfähigkeit und Resilienz.....	204
Lernfähigkeit.....	206
Einfühlungsvermögen.....	207
Ressourcen	210
7. UMSETZUNG: GO FOR IT!.....	211
Perfektionismus	212
Prokrastination	220
Vermeidungsbeschäftigungen	229
Die Vergebung.....	244
WORTE ZUM SCHLUSS	249
IN EIGENER SACHE	253

