

Frank Ritter

# Kill deinen Stress

Wirkungsvolle Methoden für ein entspannteres Leben

© des Titels »Kill deinen Stress« von Frank Ritter (978-3-86881-768-3)  
2019 by Redline Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

**REDLINE** | VERLAG

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	7
Franky, der STRESSKILLER.....	9
Das Erfolgsmodell der Veränderung.....	10
Die EMR-Methode – der ganzheitliche Ansatz.....	16
Wie Sie am effektivsten mit diesem Buch arbeiten.....	26
<b>I Analysephase – Stress E-rkennen</b> .....	<b>33</b>
Was ist Stress?.....	35
Stress, eine Frage der Perspektive.....	35
Definition Stress.....	38
Das Verhaltensmodell für Veränderungen.....	54
Stress auf Zellebene.....	60
Stress früher versus heute.....	62
Was ist eigentlich normal?.....	85
Ist Stress positiv oder negativ?.....	90
<b>II Analysephase – Stress M-essen</b> .....	<b>95</b>
Objektive Stressmessung.....	97
Schlaf und Regeneration.....	103
Regeneration während des Tages.....	105
»Always on«.....	118
<b>III Reduktionsphase – Stress R-eduzieren</b> .....	<b>121</b>
Kill deinen Stress rational.....	123
Kill deinen Stress körperlich.....	171
Kill deinen Stress mental.....	251
Über den Autor.....	303
Danksagung.....	305
Stichwortverzeichnis.....	307
Quellenverzeichnis.....	311