

Inhaltsverzeichnis

1	Kleine Stresskunde: Das Adrenalinzeitalter	1
	Peter Buchenau	
1.1	Was sind die Ursachen?	4
1.2	Überlastet oder gar schon gestresst?	7
1.3	Alles Stress oder was?	9
1.4	Burn-out – Die letzte Stressstufe	11
	Literatur	14
2	Stress bei Frauen ist anders – bei Führungsfrauen erst recht	15
	Literatur	20
3	Der ganz normale Wahnsinn – zwei Alltagsstorys	21

X Inhaltsverzeichnis

3.1	Story 1: Michaela W., Abteilungsleiterin in einem Pharmakonzern.	21
3.2	Story 2: Simone H., Projektleiterin in der Lebensmittelindustrie	23
	Literatur	27
4	10 typische Stressfallen	29
4.1	Die Zeit-Falle	29
4.2	Die Rabenmutter-Falle	32
4.3	Die Liebmädchen-Falle	36
4.4	Die Zicken-Falle	40
4.5	Die Isolations-Falle	43
4.6	Die Bypass-Falle	46
4.7	Die Shiva-Falle	50
4.8	Die Helfer-Falle	53
4.9	Die Laufsteg-Falle	57
4.10	Die Mrs. Perfect-Falle	60
	Literatur	65
5	Ein Leben jenseits der Fallen	69

Der Anti-Stress-Trainer für Führungsfrauen
Souveränes Führen für weibliche Führungskräfte
von Mayen, M.
2017, XIII, 70 S. 4 Abb. in Farbe., Softcover
ISBN: 978-3-658-12396-3