

Inhaltsverzeichnis

1	Kleine Stresskunde: Das Adrenalinzeitalter	1
	Peter Buchenau	
1.1	Was sind die Ursachen?	4
1.2	Überlastet oder gar schon gestresst?	8
1.3	Alles Stress oder was?	10
1.4	Burn-out – Die letzte Stressstufe	12
	Literatur	14
2	„Lebenslange ‚Energie-Tankstelle‘ ohne Medikamente“, das nenne ich mental fit sein	15
2.1	Auf in die Startposition!	20
2.2	Fehler Nummer 1	24
2.3	Fehler Nummer 2	25
	Literatur	38

3 Wenn der Kopf streikt	39
4 Kann ich mir den Burn-out auch anfressen?	57
4.1 Meine persönlichen Antidepressiva.....	64
Literatur.....	71
5 Burn-out... nach Ziellosigkeit, fehlender Gehirnenergie folgt der Infarkt der Seele	73
Literatur.....	87
6 Praxis erleben	89
6.1 Der Atem des Lebens	91
6.2 Die Vollkommene Aktiv-Entspannung....	96
6.3 Die mentale Erlebnisreise	99
6.4 Tricks und Erfahrungen	103
7 Schlusswort	115
8 Acht wirksame Praxis-Tipps	117
9 Die Reise geht weiter	119

Der Anti-Stress-Trainer für Sportler
Wenn Dein Kopf streikt und Dein Körper folgt
Ressel, C.
2017, XXII, 120 S. 1 Abb. in Farbe., Softcover
ISBN: 978-3-658-12455-7