

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Kleine Stresskunde: Das Adrenalinzeitalter</b> . . . . .	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
<b>2</b>	<b>Der alltägliche Wahnsinn</b> . . . . .	15
	Literatur . . . . .	37
<b>3</b>	<b>Maklertypen und ihre Stressfaktoren</b> . . . . .	39
	3.1 Der „ahnungslose“ Makler . . . . .	39
	3.2 Der „provisionsgetriebene“ Makler . . . . .	41
	3.3 Der „Bauchladen“-Makler . . . . .	43
		XI

3.4	Der „Kümmerer“ .....	45
3.5	Der „Alleswisser“-Makler .....	47
3.6	Der „Konzept“-Makler .....	49
<b>4</b>	<b>Aus der Praxis für die Praxis – der Anti-Stress-Trainer rät.</b> .....	<b>51</b>
4.1	Positionieren Sie sich .....	51
4.2	Gehen Sie netzwerken und bauen sich Kooperationen auf .....	53
4.3	Setzen Sie sich Prioritäten .....	56
4.4	Schaffen Sie sich Pausen .....	58
4.5	Prüfen Sie Ihre Rollen .....	60
4.6	Wer kann mich unterstützen? .....	62
4.7	Machen Sie sich die Technik zum Freund .....	63
4.8	Greifen Sie nicht nach jedem Strohalm .....	65
4.9	Lernen Sie NEIN zu sagen .....	67
4.10	Achten Sie auf sich und nehmen Sie sich selber wichtig .....	68
	Literatur .....	74
<b>5</b>	<b>Schlusswort: Mein Weg aus der Erschöpfung</b> .....	<b>75</b>



<http://www.springer.com/978-3-658-12481-6>

Der Anti-Stress-Trainer für Versicherungsmakler

Versichern Sie sich gegen Stress!

Girnuweit, C.

2017, XIV, 77 S. 8 Abb. in Farbe., Softcover

ISBN: 978-3-658-12481-6