

1. Record Nr.	UNINA9910153282303321
Autore	Bodenmann Guy
Titolo	Ohne stress leben : die besten strategien zur stressbewaltung // Guy Bodenmann, Christine Klingler
Pubbl/distr/stampa	[Zurich, Switzerland] : , : Bild am Sonntag, , 2013 ©2013
ISBN	3-906185-08-7
Descrizione fisica	1 online resource (362 p.)
Disciplina	158 158.1
Soggetti	Stress management Stress (Psychology)
Lingua di pubblicazione	Tedesco
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Note generali	Description based upon print version of record.
Nota di bibliografia	Includes bibliographical references and index.
Nota di contenuto	Cover; Kurztitel; Titel; Copyright; Inhaltsverzeichnis; Vorwort; 1 Mehr Spielraum im Umgang mit Stress; Das Modell des Stresshauses; Widerstandskraft, Wind und Wetter; Warten und pflegen; Die Ebenen des Stresshauses; Das Stresshaus; Fertig gebaut hat man nie; Zwischenfrage: Ist jeder an seinem Stress »selbst schuld«?; 2 Der Alltägliche Stress mit dem Stress; Stress fruher, Stress heute; Stressquelle Nummer 1: tagliche Widrigkeiten; Die Abschaffung der Langeweile; Gestresst = wichtig?; Was im Job besonders stresst; Arbeitsbedingungen, die Stress entgegenwirken; Mutterstress, Familienstress Voller Terminkalender schon beim NachwuchsSelbsttest: Mein personliches Stress-Manhattan; Stress als subjektives Geschehen; Das moderne Stressverständnis; Eine Frage des Gleichgewichts; Innere und äußere Anforderungen; Selbsttest: Wo fühle ich mich über-, wo unterfordert?; Zum Überlegen: Innere Stimmen, die Unrealistisches verlangen; Innere und äußere Ressourcen; Selbsttest: Über welche inneren und äußeren Ressourcen verfüge ich?; Zum Überlegen: Schätze ich meine Möglichkeiten richtig ein?; Wie die Gedanken, so die Gefühle; Faktoren, die das Stresserleben beeinflussen Was uns stresst - und wie wir reagierenScheidung und Lottogewinn: kritische Lebensereignisse; Berufswahl, Lebensbilanz & Co.:

Entwicklungsaufgaben; Tagliche Widrigkeiten: die scheinbaren Banalitäten des Alltags; Bedrückt oder beschwingt: emotionale Reaktionen; Selbsttest: Mein Stressfass; Gar kein Stress? Auch nicht gut; Wohin mit all dem Arger?; Kleine Ursache, große Wirkung: Stressintensität; Alte Geschichten mit Tiefenwirkung; 3 Stress und die Folgen; Folgen für die Gesundheit; Das Erbe der Evolution; Sofort-Alarm und Energiemobilisierung; Stress und die Formbarkeit des Gehirns  
Wie Stress die Gesundheit schädigt Auswirkungen auf Körper, Psyche, Verhalten; Selbsttest: Welche Stresssymptome beobachte ich zurzeit an mir?; Folgen für die Partnerschaft; Wie Stress von außen die Paarbeziehung belastet; Die schwierigen Seiten des Partners; Und die Kinder?; Selbsttest: Leidet unsere Partnerschaft unter meinem Stress?; Die Eltern als Modell; Folgen für das Berufsleben; Selbsttest: Farbt der Stress auf mein Wohlbefinden am Arbeitsplatz ab?; 4 Fundamental: Das Selbstwertgefühl; Bindungssicherheit und Stresserleben; Bindung und Selbstwertgefühl  
Erfahrungen im Kindes- und Jugendalter Selbstwertgefühl und Kontrollüberzeugung; Selbsttest: Meine Kontrollüberzeugung; Kann man ungünstige Kontrollüberzeugungen verändern?; Schein und Sein; Sieht man mir an, wie gut mein Selbstwertgefühl ist?; Selbsttest: Wie steht es mit meinem Selbstwertgefühl?; Das Hochstapler-Selbstkonzept; Der unersättliche Drang nach Bewunderung; Weitere Ausprägungen eines mangelnden Selbstwertgefühls; 5 Wertschätzung und Anerkennung; Wie Wertschätzung und Selbstwertgefühl zusammenhängen; Wenn die Andockstellen für Wertschätzung fehlen; Anerkennung im Alltag  
Geben und Nehmen in Ausgewogenheit

---

## Sommario/riassunto

Dieser Ratgeber hilft Ihnen dabei, Stresssituationen besser zu bewältigen und positive Energie zu gewinnen.- Zu viel Stress kann negative Auswirkungen auf alle Lebensbereiche haben: Zu Hause, im Büro, in der Partnerschaft, auf die Gesundheit- Wie Stress entsteht, welche Arten von Stress es gibt und wie Sie positiv mit Stress umgehen lernen- Wirksame Methoden, um Stress zu erkennen und abzuwehren und sich von innen heraus zu stärken- Mit praktischen Beispielen aus Job, Partnerschaft und Familie

---