

Inhalt

Stress lass nach!	5
▪ Wie Körper und Geist auf Stress reagieren	6
▪ Stresssignale rechtzeitig erkennen	9
▪ Entspannung beginnt im Kopf	15
▪ Ohne Pausen geht es nicht	23
Maximale Erholung im Urlaub	33
▪ Krank im Urlaub: das Phänomen der Leisure Sickness	34
▪ So vermeiden Sie den Vor-Urlaubsstress	38
▪ Adrenalin-Junkie oder Wellness-Guru?	42
▪ Der richtige Mix macht's	44
▪ Wie viel Urlaub brauchen wir?	46
▪ Eignet sich Balkonien als Urlaubsziel?	48
▪ Landen Sie sanft im Alltag	48

Urlaubsfeeling im Alltag	55
▪ Selbstfürsorge: Achten Sie gut auf sich!	56
▪ Lernen Sie Ihre Antreiber kennen	61
▪ Perfektionsanspruch reduzieren	73
▪ Neinsagen lernen	75
▪ Prioritäten setzen	76
▪ Anti-Stress-Kit	79
▪ Der Frische-Kick für Zwischendurch: DO-IN	83
▪ Power-Napping: Nickerchen für neue Energie	85
▪ Kraft-Kick durch Power-Posing	87
▪ Brainmoves® für den geistigen Frische-Kick	90
▪ Entspannen leicht gemacht	94
Langfriststrategien für nachhaltige Erholung	107
▪ Pflicht und Kür in einem: Entschleunigung	108
▪ Ade, Freizeitstress	112
▪ Schlafen Sie gut!	112
▪ Digital Detox: Öfter mal abschalten!	115
▪ Offline statt online – real statt virtuell	117
▪ Machen Sie hin und wieder blau	120
▪ Stichwortverzeichnis	123