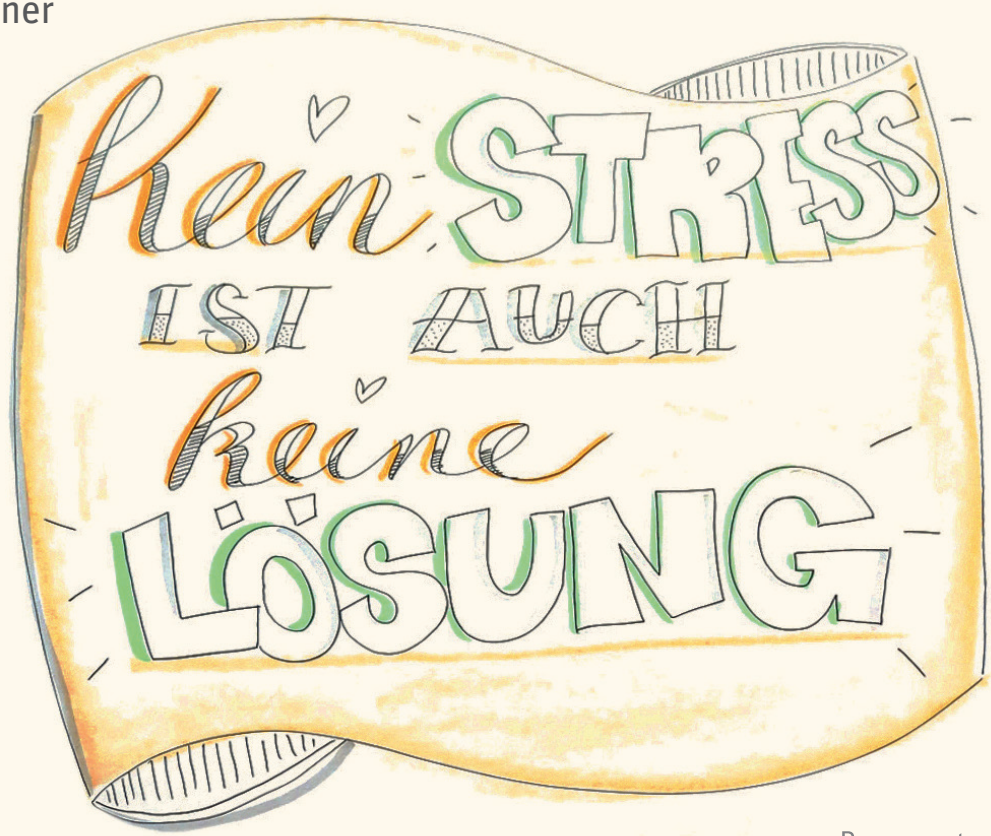
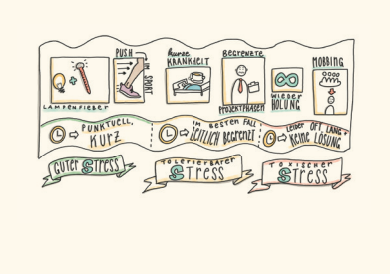
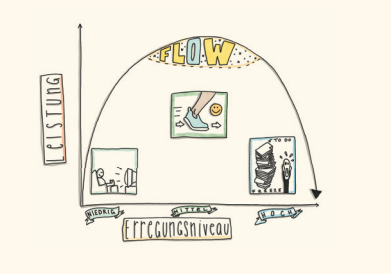
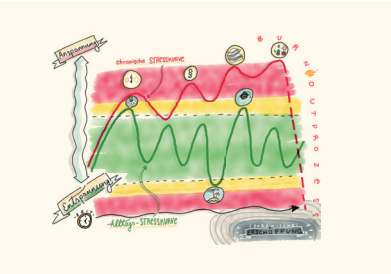
Ariane Bentner
& Jan Jung

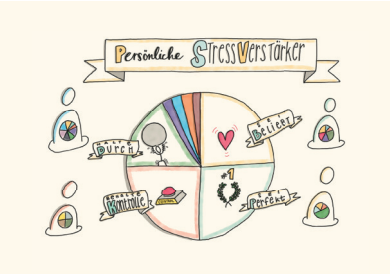


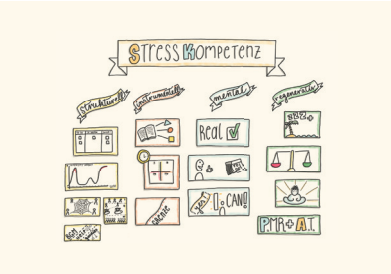
B·e·n·t·n·e·r
Systemische
Organisationsberatung &
Personalentwicklung

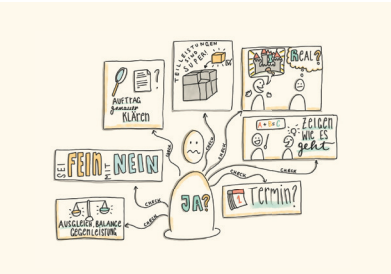


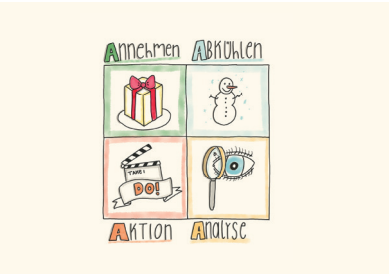












Inhalt

3 Lerne dein Stress-Level kennen
5 Stress als Notfall-Programm
7 3 Formen von Stress
9 3 Ebenen von Stress
11 Was passiert im Stress?
13 Stress & Leistung
15 Macht Stress krank?
17 Dem Stress auf der Spur mit dem Stress-Detektiv
19 Innere Antreiber
21 Stresskompetenz umfasst 4 Ebenen
23 Wege zur Stressbewältigung
25 Gesund abgrenzen
27 Wenn es schnell gehen muss: akuten Stress bewältigen mit den 4 A's
29 Richtig genießen
31 Wer Stressmanagement doof findet
33 Literatur

Stress als Notfall-Programm

Stress ist ein Notfall-Programm unseres Körpers, das bei allen Säugetieren ähnlich abläuft. Seine Kennzeichen sind u.a.: unsere Stimmung wird schlechter (und auch die Stimme unfreundlicher), Stresshormone werden ausgeschüttet, der Herzschlag beschleunigt sich, die Pupillen weiten sich, Energie wird bereitgestellt, die Extremitäten werden mehr, die inneren Organe weniger durchblutet, wir spüren kaum Schmerzen, damit unser Körper kämpfen oder flüchten kann. ...