

Stressbewältigung

- fit in 30 Minuten



Barbara Hipp



GABAL

Barbara Hipp

Stressbewältigung

- fit in 30 Minuten

K i d s a u f d e r Ü b e r h o l s p u r

Die Deutsche Bibliothek – CIP-Einheitsaufnahme

Herausgeber: Das LernTeam, Marburg
Lektorat: Astrid Hansel, Frankfurt/Main
Layout, Illustrationen, Titel: Ulf Marckwort, Kassel
Illustration Rücktitel: Martina Foßhag, Kassel
Layout, Satz: Frank Werner, Kassel
Druck und Verarbeitung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2001: GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise,
nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Hinweis:

Dieses Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen
alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autoren noch Verlag können
für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch
gemachten Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Printed in Germany
ISBN 978-3-86200-256-6

www.gabal-verlag.de
info@gabal-verlag.de

In 30 Minuten

auf die Überholspur!

3

Dieses Buch ist so konzipiert worden, dass du in kurzer Zeit erfährst, wie du deinen Stress besiegen kannst.

- Jedes Kapitel beginnt mit drei zentralen Fragen, die im Verlauf des jeweiligen Kapitels beantwortet werden.
- Nach jedem Kapitel werden die wichtigsten Inhalte noch einmal zusammengefasst.

Da dieses Buch so klar und deutlich strukturiert ist, kannst du es immer wieder zur Hand nehmen, um schnell die für dich interessanten Teile zu wiederholen. Das Stichwortregister wird dir dabei eine zusätzliche Hilfe sein.

Hallo und herzlich willkommen!	6
Einstiegstest: Wie gelassen bist du?	8
1. Guter Stress – schlechter Stress	10
Deine persönliche Spannungswippe	12
Wie reagierst du unter starkem Stress?	14
Wenn Stress krank macht – stressus satanis virosa	17
2. Alltag – der kleine Stress zwischendurch	20
Riffe, Haie, Unterströmungen	22
Zeit	24
Entspannung „under cover“	25
Peinlich und unerwartet	28
Von Sinnen	30
3. Schule – der große Stress	34
Wie du dich organisierst	36
Was du kannst und was du willst	37
Was du fühlst	38
Für den Bauch-Typ: Entspannung total	40
Für den Kopf-Typ: Platz für klare Gedanken	42
Für den Fuß-Typ: Anfangen statt abhauen	44

4. Beziehungen – der Mega-Stress	48
Stress mit dir selbst und anderen	50
Lieb mich – aber sofort!	51
Beliebt, besser als andere und vor allem perfekt	52
Was wollt ihr bloß alle von mir...	54
Streiten?	55
Streiten!	56
Dein Aktionsplan gegen Stress	59
7 Promi-Tipps für mehr Gelassenheit	60
Weiterführende Bücher	61
Stichwortregister	62



Hallo und

herzlich willkommen!

„Stressbewältigung – fit in 30 Minuten?! Mensch, schon der Titel stresst mich!“ Meine Freundin war nicht gerade begeistert, als sie ihre Meinung zu diesem Buch abgeben sollte: „Ich lass mir doch nicht vorschreiben, wie schnell ich lesen soll.“ Dann ist sie, eine echte Stress-Expertin, mit dem Buch auf dem Klo verschwunden, tauchte auf dem Küchensofa wieder auf, kicherte lesend im Wohnzimmeressel ... Ich schlich derweil nervös um sie herum und wartete gestresst auf ihre Meinung.

Urplötzlich, ganz langsam und überall kann Stress auftauchen: Wenn du für eine Freundin ein Buch lesen sollst, aber viel lieber shoppen gehen würdest, zum Beispiel. Oder dringend deine Physiknote mit einem Relativitätstheorie-Referat aufbessern musst. Wenn deine Eltern genervt sind, weil du als Weihnachtsgeschenk die Küche lila gestrichen hast und deine Erbtante unbedingt mit dir die 20. „Titanic“-Wiederholung anschauen will. Bestimmt würden dich ein paar dieser Situationen stressen, andere würden dich völlig kalt lassen. Das liegt daran, dass du schon eine Menge Strategien hast, um mit Stress umzugehen. Meistens funktionieren sie – bis auf ... na, du weißt schon ... Dieses Buch ist nichts anderes als ein „Update“ für deine Anti-Stress-Techniken.