



Inhaltsverzeichnis

Hans Eberspächer

Ressource Ich

Stressmanagement in Beruf und Alltag

ISBN: 978-3-446-41790-8

Weitere Informationen oder Bestellungen unter

<http://www.hanser.de/978-3-446-41790-8>

sowie im Buchhandel.

Inhalt

| | |
|---|-----|
| Vorwort zur 3. Auflage | V |
| I. Ökonomie im Umgang mit Anforderungen | 1 |
| 1. Ressource Ich – eine andere Ökonomie | 3 |
| 2. Der Mensch – ein bio-mental-soziales System | 13 |
| 3. Beanspruchung – von Unterforderung bis Stress ... | 25 |
| 4. Ökonomisch mit Stress umgehen – optimal handeln, wenn es darauf ankommt | 59 |
| II. Sieben Module zum ökonomischen Umgang mit Stress | 71 |
| 1. Das wichtigste Gespräch – mit sich selbst | 73 |
| 2. Vorstellungen regulieren – die Macht innerer Bilder | 87 |
| 3. Stärken und Schwächen – worauf man sich verlassen soll | 97 |
| 4. Hier und jetzt – die Kultur des Augenblicks | 113 |
| 5. Entspannen – die Kunst, loszulassen | 121 |
| 6. Handeln analysieren – Objektivität und Psychohygiene | 139 |
| 7. Ziele – was man anstrebt | 145 |

| | |
|---|-----|
| III. Daran lässt sich arbeiten | 155 |
| 1. Motivation – was uns veranlasst | 157 |
| 2. Fitnesstraining – ruhig in Bewegung bleiben | 171 |
| 3. Regeneration – Schleusen und Gegenwelt | 193 |
| | |
| IV. Teamarbeit – stressfrei und effizient | 205 |
| 1. Teams sind Leistungsgemeinschaften | 211 |
| 2. Teams sind strukturiert | 217 |
| 3. Teams kommunizieren partnerzentriert | 223 |
| 4. Teams arbeiten zielorientiert | 231 |
| 5. Teams lösen Probleme | 233 |
| 6. Teams arbeiten situativ hierarchisch | 235 |
| 7. Teams gewinnen und verlieren gemeinsam | 239 |
| 8. Teams regeln ihre Konflikte konstruktiv | 243 |
| 9. Teamarbeit fordert und stabilisiert | 249 |
| 10. Teams brauchen Zeit und Anstrengung, um sich zu entwickeln | 251 |
| | |
| Der Autor | 255 |