



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	6
Los geht's mit Ihrer Entdeckungsreise	8
Warum Stresskompetenz so wichtig ist	10
Die nächsten Schritte auf dem Weg zu mehr Stresskompetenz	18
Wie sich Stresskompetenz erfassen lässt	19
Das persolog® Stress-Modell	20
Wo stehen Sie?	26
Persönlichkeit entwickeln	36
Beziehungen stärken	40
Anforderungen klären	44
Spielräume nutzen	48
Wie Sie die 4 Wege zu mehr Stresskompetenz gehen	54
Weg 1: Persönlichkeit entwickeln	56
Weg 2: Beziehungen stärken	64
Weg 3: Anforderungen klären	76
Weg 4: Spielräume nutzen	88
Stress und Persönlichkeit	100
Stresskompetenz für Führungskräfte	114
Stresskompetenz in Teams	136
Stresskompetenz im Privatleben	142
Was setzen Sie um?	
Entwickeln Sie Ihre persönlichen Stressbewältigungsstrategien	158
Schlusswort	176
Stichwortverzeichnis	177
Literaturverzeichnis & Tipps zum Weiterlesen	178