

Inhaltsverzeichnis

Warum ich dieses Buch geschrieben habe	7
Bemerkungen des Übersetzers	9
Informationen für Eltern und Erzieher	11
Einleitung	15
1 Was bedeutet Stress?	17
2 Du bist nicht allein: Wie andere junge Menschen auf Stress reagieren	23
3 Den eigenen Stress kennenlernen	25
4 Vom Stress zu einzelnen Stressoren	33
5 Mit dem Stress fertigwerden – aber wie?	43
6 Entspannt und überlegt handeln	61
7 Leben und arbeiten ohne Stress: Was tun und was vermeiden?	77
8 Den Sack zubinden!	81
Anhang	93
Auflösungen der Quizfragen	93
Literatur	95