

# Madame Missou

LEBT STRESSFREI



Madame Missou  
lebt stressfrei

**freundin**  
PRÄSENTIERT

Madame  
Missou

LEBT STRESSFREI



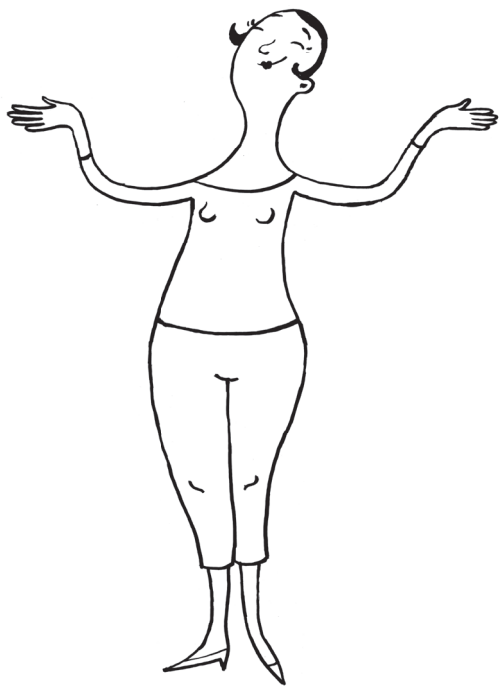


# Unsere Themen

<b>Was ist das eigentlich – Stress?</b>	13
• Was genau passiert bei Stress im Körper?	14
• Wie entsteht Stress?	20
• Welche gesundheitlichen Auswirkungen hat Stress?	23
• Nicht jeder Stress ist schlecht	28
<b>Ein kleiner Stresstest</b>	31
• Wie gestresst bist du?	31
• Was genau stresst dich?	35
• Burn-out erkennen und entgegenwirken	40
<b>Weniger Stress im Alltag</b>	45
<b>Stressfaktoren im Alltag erkennen</b>	46
• Stress im Alltag reduzieren	53
• Kleine praktische Übungen	57

<b>Weniger Stress in der Beziehung</b>	63
• Warum kann eine Beziehung stressig sein?	64
• Stress ist ein Beziehungskiller	67
• Wege aus einer stressigen Beziehung	69
<b>Weniger Stress im Job</b>	74
• Stressfallen im Job	75
• So überzeugst du deinen Chef – ganz ohne Stress	87
<b>Schädliche Bewältigungsstrategien erkennen und verändern</b>	91
• Sucht als Fluchtmittel aus dem Stress	92
• Die Heilung beginnt zuerst im Kopf	95
• Wege aus der Sucht	97
<b>Negativen Stress effektiv abbauen – 10 Tipps</b>	99

*A la fin!*







# C'est la vie



Alors, ich beginne mit ein paar Fakten: Im Jahr 2011 wurden bundesweit 59,2 Millionen Arbeitsunfähigkeitstage aufgrund psychischer Erkrankungen registriert. Das ist ein Anstieg um mehr als 80 Prozent in den letzten 15 Jahren. Unglaublich, oder?

Bis zu 13 Millionen Arbeitnehmer in Deutschland sind nach Schätzungen von Gesundheitsexperten und Krankenkassen von Burn-out betroffen. Anderen Umfragen und Statistiken zufolge fühlen sich etwa die Hälfte der Arbeitnehmer in Deutschland „etwas“ und ungefähr ein Viertel der Beschäftigten „sehr gestresst“. Diese Zahlen sind erschreckend, finde ich. Höchste Zeit, sich intensiv mit dem Thema Stress zu beschäftigen!

Nun ist Stress nicht automatisch schlecht. In einem gewissen Umfang und in bestimmten Situationen kann er uns sogar unterstützen und den richtigen Antrieb für die Erledigung unserer Aufgaben liefern. Eine dauerhafte Belastung ohne die Möglichkeit, Pausen einzulegen und Stress abzubauen, schadet uns jedoch körperlich und auch seelisch.

In diesem Ratgeber gehen wir der Sache auf den Grund: Was ist Stress eigentlich und wie entsteht er? Ich lade dich zu einem kleinen Selbsttest ein und zeige dir hilfreiche Tipps, um Wege aus der Stressfalle zu finden.

Pardon, ich habe mich noch gar nicht vorgestellt: Mein Name ist Madame Missou. Mehr als einen guten Café au lait und einen Plausch mit meiner besten Freundin brauche ich nicht, um glücklich zu sein!

**Und jetzt: Lehn dich zurück und gib dem Stress keine Chance!**

Deine  
Madame  
Missou

