
Vorwort	
Was wir von unseren Patienten gelernt haben	9
Einleitung	12
1 DAS STRESSSPIEL	21
Wer will Stress?	22
Unsere zwei Selbst	34
Kennen Sie Ihren Stressmacher?	47
Eine Alternative zu Kämpfen, Fliehen oder Erstarren	61
Umschalten können	77
2 DEN STRESS ÜBERWINDEN	93
ACT: Der Inner Game-Lernkode	94
Ihr Stabilitätsbaum	107
Sich einen persönlichen Schild bauen	116
Werden Sie der Chef in Ihrem Leben	127
3 DIE INNER GAME-TOOLBOX	137
Tool Nr. 1: Das STOP-Tool	138
Tool Nr. 2: Wie ein Chef denken	147
Tool Nr. 3: Die drei Fragen zur Kontrolle	154
Tool Nr. 4: Eine neue Einstellung ausprobieren	160
Tool Nr. 5: Der Zauberstift	167
Tool Nr. 6: Der Rollentausch im Kopf (Transposing)	170
Tool Nr. 7: Neudefinitionen	175
Tool Nr. 8: Das Inner Game-Dreieck	181

4	DAS LEBEN ERFAHREN	185
	Eileens Geschichte	186
	Eine Sache von Leben und Tod	194
	Inner Game im Leben	204
5	ANHANG	215
	Medizinische Erläuterungen	216
	Medizinisches Glossar	227
	Verzeichnis der Aufgaben im Buch und Notizseiten	230
	Weiterführende Informationen	234
	Dank	236
	Über die Autoren	237