

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Stress ist nicht gleich Stress	5
Bestandsaufnahme: Mein Stress unter der Lupe – Das Stresstagebuch	7
Das richtige Stressmindset	12
Basics für eine gesunde psychische Widerstandskraft – Resilienz kannst du trainieren!	16
Routinen und Rituale für weniger Stress im Alltag	26
Die richtige Planung	43
Das Ende der To-do-Liste	45
Was will ich mit meiner Zeit anfangen?	48
Schnelle Hilfen für akute Stresssituationen und präventive Hacks für „Ich dreh gleich durch“-Tage	60
Ideen, dem Stress im Schulalltag zu begegnen	68
Soziale Kompetenzen durch Rollenspiele stärken	73
Kleine Rituale, große Wirkung	79
Ordnung im Außen schafft Ordnung im Inneren?	86
Zum Abschluss	93
Schlusswort	97
Literaturverzeichnis	98