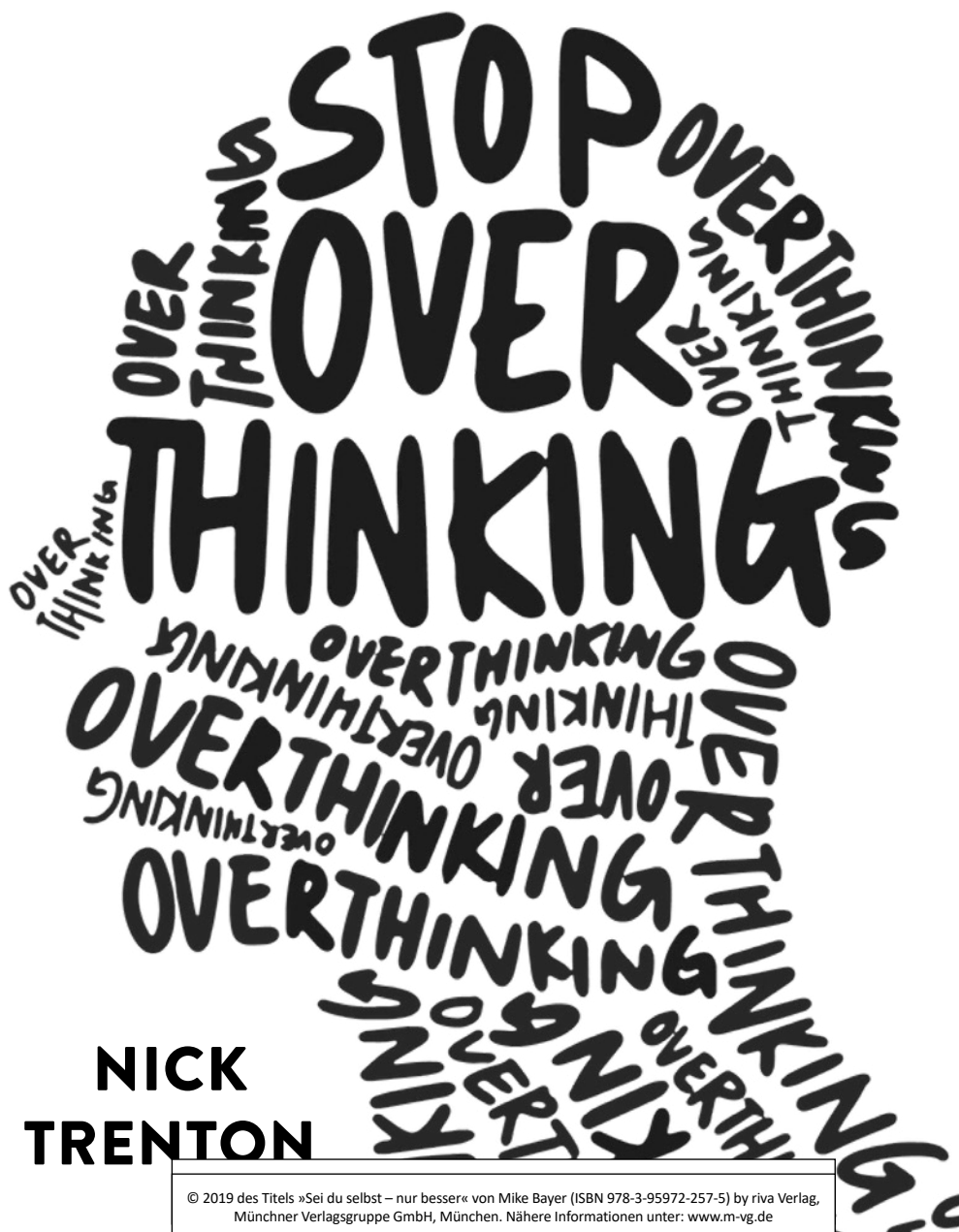


23 Techniken, um Stress abzubauen,
Negativspiralen zu unterbrechen
und den Geist zu entlasten



NICK
TRENTON

INHALT

1. Overthinking ist nicht gleich Overthinking	7
2. Die Anti-Stress-Formel und noch viel mehr	33
3. Zeitplanung und Inputmanagement	61
4. Wie man augenblicklich Zen findet	91
5. Umstrukturierung von Denkmustern	117
6. Neue Einstellungen und emotionale Regulierung	149
Alle Zusammenfassungen auf einen Blick	177
Der Autor.	187