Stefanies Tage verlaufen im Schleudergang. Haushalt, Kinder und auch noch der kackfreche Chiwawa … Stress drückt ihre Kehle zu.

Da stellt eine Freundin Techniken vor, um schnell und einfach die Bremse zu ziehen. Stefanie kämpft sich aus der Schlingpflanze »Perfektionismus« frei.

Doch verweigert Ehegatte Kurt, Taschengeld für eine lang ersehnte Reise zuzuschießen. Für ihn lautet die Parole: „Weiber an den Herd!“

Ob Stefanie lernt, ihm Kontra zu geben?

Der Anti-Stress-Ratgeber mit einer großen Portion Humor. Denn lachen ist bekanntlich gesund.