

Inhaltsverzeichnis

Übungsverzeichnis

Seite 10

Einleitung: Was ist Selbstfürsorge?

Seite 12

Kapitel 1: Belastung und Stress

Seite 16

Was ist Stress?

Seite 18

Im Auge des Tigers – Körper im Stress

Seite 20

Urzeit trifft Nadelstreifen

Seite 24

Die Lust am Stress

Seite 26

Kapitel 2:

Entspannung

Seite 32

Was Sie beim Üben beachten sollten

Seite 34

Das Autogene Training

Seite 35

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Seite 37

Übung macht den Meister

Seite 40

Kapitel 3:

Im Reich der Gefühle

Seite 42

Was sind Emotionen und wie zeigen sie sich?

Seite 43

Wie entstehen Gefühle?

Seite 45

Hilfe zum Verständnis der Welt – Schema E(motion)

Seite 47

Du darfst fühlen!

Seite 51

Ich seh' in dein Herz: Gute Gefühle – schlechte Gefühle?

Seite 54

Unbekanntes Land – Christoph Kolumbus der Gefühle

Seite 60

Gelernte Gefühle

Seite 63

Das emotionale Gehirn

Seite 67

Die Amygdala (Mandelkern)

Seite 69

Das emotionale Gedächtnis

Seite 70

Hypothalamus und autonomes Nervensystem

Seite 71

Der Nucleus accumbens	Seite	74
Der Hippocampus	Seite	75
Der präfrontale Cortex	Seite	76
Emotionsregulation	Seite	78
Das Emotions-ABC	Seite	84
Entwicklung von Zielgefühlen	Seite	89
Ich weiß, was ich fühle – und was mache ich nun damit?	Seite	91
Emotionen und Selbstfürsorge	Seite	93

Kapitel 4: Der Wert von Normen

	Seite	96
--	-------	----

In der Dosis liegt das Gift	Seite	98
-----------------------------	-------	----

Kapitel 5: Selbstachtsamkeit

	Seite	102
--	-------	-----

Wie funktioniert Achtsamkeit?	Seite	109
Der Körper – Quelle des Selbstwertes	Seite	126
Das meditierende Gehirn	Seite	128
Was ist Meditation?	Seite	129

Meditative Körperhaltung	Seite	130
Was passiert bei der Meditation in meinem Körper?	Seite	131

Kapitel 6: Genuss und Genießen	Seite	134
---	-------	-----

Kapitel 7: Die Suche nach dem Glück	Seite	142
--	-------	-----

Kapitel 8: Selbstwertgefühl	Seite	146
--	-------	-----

Erfassung des Selbstwertgefühls	Seite	147
Die Komponenten des Selbstwertes	Seite	149
Werte und Ziele	Seite	154
Der Wert von Zielen und das Glück beim Erstreben	Seite	162
Selbstakzeptanz	Seite	168
Die Bürde des idealen Seins – zu hohe Standards und ihre Folgen	Seite	174
Selbstvertrauen	Seite	179

Kapitel 9: Unverwundbare Siegfrieds und spielende Knuts	Seite	180
Erkennen und Bewahren der eigenen Grenzen – ein Nein zur rechten Zeit	Seite	187
Sanftmütiger Umgang mit sich selbst – sei dir eine Freundin/ein Freund	Seite	201
Mein soziales Netz	Seite	204
Hilfe annehmen	Seite	207
Kapitel 10: Protokoll der Selbstfürsorge	Seite	212
Selbstfürsorgeprotokoll	Seite	215
Kapitel 11: Zusammenfassung	Seite	216
Literaturverzeichnis	Seite	221
Karte für das Portemonnaie	Seite	225
Karteikarten Gefühle	Seite	227