

<b>Einleitung</b> .....	10
<b>Balance-Modell</b> .....	12
<b>Standortbestimmung</b> .....	14
Leitfragen zu den vier Lebensbereichen .....	16
Ressourcen in den vier Lebensbereichen .....	18
TEST Stressoren in den vier Lebensbereichen .....	20
<b>Navigation</b> .....	22

## **Geist** ..... 29

<b>Geist im Überblick</b> .....	30
<b>Werteorientierung</b> .....	32
Werte finden.....	34
TEST Werteliste .....	36
Werte leben.....	40
<b>Einstellungen und Denkmuster</b> .....	42
EXKURS Selektive Wahrnehmung.....	44
Innere Antreiber .....	46
Innere Erlauber .....	58
EXKURS Inneres Team .....	60
<b>Neue Sichtweisen</b> .....	62
Realität überprüfen .....	64
Perspektive wechseln und umbewerten .....	66
EXKURS Change it, leave it or love it .....	68
Verhalten ändern .....	70
EXKURS Aufmerksamkeit schulen .....	72
<b>Geistige Entspannung</b> .....	74
<b>Geist im Rückblick</b> .....	76

<b>Kontakt .....</b>	<b>79</b>
<b>Kontakt im Überblick .....</b>	<b>80</b>
<b>Lebensrollen analysieren.....</b>	<b>82</b>
Mein soziales Netzwerk .....	84
Meine Lebensrollen.....	86
Meine Rollenprofile.....	88
Rollenklärung .....	90
<b>Miteinander im Kontakt .....</b>	<b>92</b>
Nachrichtenquadrat .....	94
Vier-Ohren-Modell .....	95
Suppe! .....	96
<b>Stress im Miteinander .....</b>	<b>100</b>
Aggressives Verhalten .....	102
Du-Botschaften .....	104
Teufelskreise .....	108
EXKURS Ich-Zustände – Transaktionen .....	110
Kränkungen.....	112
EXKURS Kränkungspotenzial der inneren Antreiber .....	114
<b>Wertschätzendes Miteinander .....</b>	<b>120</b>
Gesprächsstörer und -förderer .....	121
Gesprächstechniken – alle Tipps auf einen Blick.....	128
<b>Kontakt im Rückblick.....</b>	<b>130</b>

<b>Handlung .....</b>	<b>133</b>
<b>Handlung im Überblick .....</b>	<b>134</b>
<b>Rubikon-Modell.....</b>	<b>136</b>
Phasen und Stationen des Handelns .....	138
Phase des Abwägens .....	140
EXKURS Ich kann! – Change it, leave it or love it.....	142
EXKURS Ich will wirklich! Abwägen mit sechs Hüten ....	144
Phase des Planens .....	146
Phase des Handelns .....	148
Phase des Bewertens.....	152
EXKURS Erfolg und Misserfolg .....	153
EXKURS Heldenreise in drei Akten.....	154
Jenseits des Rubikons – Prozesse im Kreisverkehr.....	156
<b>Methoden im Handlungskreis .....</b>	<b>158</b>
Zielsetzung.....	160
EXKURS Innere Bilder unterstützen .....	164
Zeitplanung.....	166
EXKURS Visuelle Planung mit einem Zeitplanbuch .....	174
EXKURS Kleine Bildvokabelsammlung für Zeitmanager ..	176
Durchführung .....	178
Bewertung.....	180
<b>Zeitver(sch)wendung .....</b>	<b>182</b>
TEST Zeitdiebe aufspüren.....	184
<b>Zeitgewinnung .....</b>	<b>186</b>
Ballast abwerfen.....	188
Arbeitsstil optimieren .....	190
Zeitgewinnung für innere Antreiber.....	200
Zeitgewinnung – alle Tipps auf einen Blick.....	202
<b>Handlung im Rückblick .....</b>	<b>204</b>

<b>Körper .....</b>	<b>207</b>
<b>Körper im Überblick.....</b>	<b>208</b>
<b>Wunderwerk Körper .....</b>	<b>210</b>
1 Stütz- und Bewegungsapparat .....	212
2 Herz-Kreislauf-System und Atmung .....	214
3 Nervensystem .....	218
4 Hormonsystem .....	222
5 Immunsystem .....	226
EXKURS Die Immunreaktion .....	228
<b>Gehirn – Kleine Galaxie im Kopf .....</b>	<b>232</b>
Anatomischer Aufbau – vier Gehirnbereiche .....	234
Funktionaler Aufbau – limbisches System .....	240
<b>Körper im Stress .....</b>	<b>242</b>
Körperliche Stressreaktion.....	244
Neuro-hormonelle Stressreaktion.....	246
EXKURS Stress-Krimi in drei Akten .....	248
Folgen von Dauerstress.....	252
<b>Körper gesund halten .....</b>	<b>254</b>
1 Gesunde Ernährung.....	256
TEST Meine Essgewohnheiten .....	258
2 Regelmäßige Bewegung .....	260
EXKURS Aufrechte Haltung.....	263
3 Entspannung und Regeneration .....	264
EXKURS Muskelentspannung im Gesicht .....	269
4 Genießen mit allen Sinnen.....	272
<b>Körper im Rückblick.....</b>	<b>274</b>

<b>Anhang .....</b>	<b>277</b>
<b>Visuelle Trainingsplanung .....</b>	<b>278</b>
Regiebuch .....	279
Storyboard – erster Tag .....	280
Storyboard – zweiter Tag .....	282
EXKURS Kleine Sammlung von Chart-Entwürfen .....	284
<b>Literatur .....</b>	<b>286</b>
<b>Index .....</b>	<b>288</b>
<b>Danke! .....</b>	<b>292</b>