

# Inhalt

Bevor du startest _____	7
Tag 1: Der Stress-Check _____	16
Tag 2: Oasen im Alltag _____	21
Tag 3: Mein innerer Garten _____	25
Tag 4: Kassensturz _____	31
Tag 5: Ballast loswerden _____	35
Tag 6: Tanz dem Stress davon _____	40
Tag 7: Gönn dir einen Ruhetag _____	44
Tag 8: Dein Wochenplan _____	47
Tag 9: Stressabbau für zwischendurch _____	51
Tag 10: Antreiber unter der Lupe _____	55
Tag 11: Nicht perfekt ist gut genug _____	61
Tag 12: Dankbare Menschen sind glücklicher _____	63
Tag 13: Schlaf gut! _____	66
Tag 14: Resilienz – wie hoch ist deine Widerstandskraft? _____	69
Tag 15: Heilkraft der Schöpfung _____	73
Tag 16: Wie füllst du dein Leben? _____	77
Tag 17: Hilfe zur Selbsthilfe im Gefühlschaos _____	80
Tag 18: Humor hilft _____	85

Tag 19: Von Tankstellen und Krafräubern _____	89
Tag 20: Von Windstärken und Orkanböen _____	93
Tag 21: Entdecke deine Ressourcen und Kompetenzen _____	96
Tag 22: Muße statt müssen _____	99
Tag 23: Tschüss Multitasking _____	101
Tag 24: Sei dein größter Fan - feuere dich an! _____	105
Tag 25: Die Falle der schnellen Gefallen _____	107
Tag 26: Glaube nicht alles, was du denkst _____	111
Tag 27: Leistest du noch oder lebst du schon? _____	116
Tag 28: Lebe im Hier und Jetzt _____	121
Tag 29: Manchmal ist Unterstützung nötig _____	123
Tag 30: Zeit zurückzublicken - und zu feiern! _____	126
Quellenverzeichnis _____	130