

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort: Als mir der Kaffeebecher aus der Hand fiel</b> . . . . .	<b>11</b>
<b>Einleitung: Und täglich grüßt der Säbelzahn timer</b> . . . . .	<b>19</b>
Stress ist nicht nur eine negative Erscheinung	19
Smartes Arbeiten	21
Was genau ist eigentlich Stress?	22
Was stresst uns – Stressoren erkennen	23
Wann entsteht so ein Stressmuster überhaupt?	25
Was passiert bei Stress im Körper?	26
Warum empfinden viele Menschen Stress als negativ?	27
Schwierige Aspekte des Stress-Systems	28
Stress schadet auch der Seele	30
<b>Kapitel 1: Das Energierad</b> . . . . .	<b>33</b>
Die Zuvielisation	33
Das Energierad	34
Die Energietypen	35
Wie Sie mit dem Energierad arbeiten	39
Der Selbsttest	42
Das Ergebnis Ihrer IST-Situation	48
<b>Kapitel 2: Sprints statt Marathon</b> . . . . .	<b>51</b>
Marathonläufer oder Sprinter? Wofür wir gemacht sind	52
Wie Sie als Sprinter arbeiten	54
Nutzen Sie Mikrotrainings in den Pausen	56
Jede Regenerationsphase ist eine Trainingseinheit	56
<b>Kapitel 3: Energieprinzip 1: Körper – Ernährung</b> . . . . .	<b>59</b>
Essen Sie sich glücklich mit den Prinzipien aus dem Ayurveda	60
Achtsam essen – mehr genießen	77
<b>Kapitel 4: Energieprinzip 1: Körper – Entspannung und Schlaf</b> . . .	<b>83</b>
Je fauler ich bin, desto besser bin ich	83
Espresso-Momente	84
Die Kontrolle über die eigene Aufmerksamkeit zurückgewinnen	86
Atmen Sie, als hinge Ihr Leben davon ab	87
Grün entspannt – So hilft die Natur gegen Stress	91

Trommeln Sie wie Tarzan auf die Brust – am besten auf die eigene	94
Entspannen mit Wingwave-Musik	95
Länger schlafen lohnt sich – Warum ausreichend Schlaf gut für Karriere und Wohlbefinden ist	96
<b>Kapitel 5: Energieprinzip Körper: Bewegung und Fitness . . . .</b>	<b>107</b>
Sitzen ist für'n Arsch – Wie Sie mehr Bewegung in Ihr Leben bringen	108
Warum Bewegung besser ist als Ruhe	113
Warum wir trotzdem nicht freiwillig Sport treiben	115
So können Sie Bewegungsstress neutralisieren	117
Bewegung und Sport mit der Wingwave-Musik kombinieren	118
Wie Sie mit Business-Yoga Ihren Arbeitsalltag bewegter gestalten und Ihren Rücken wieder glücklich machen	119
Mit Yoga gelassen durch den Berufsalltag	122
Mit Yoga zu mehr Willenskraft und Selbstdisziplin	123
In der Bewegung liegt die Kraft gegen Verspannungen	124
<b>Kapitel 6: Energieprinzip Emotionen – Emotionen regulieren . . . .</b>	<b>131</b>
Crash im Stresssystem	133
Emotionen abfließen lassen	134
Warum Emotionen so wichtig sind	135
Was Träume mit unserer emotionalen Balance zu tun haben	136
Von 100 auf 0 in 2 Minuten mit der Butterfly-Methode	138
Die Macht von Embodiment	139
Warum Sie öfter Wonderwoman und Superman sein sollten	145
Seien Sie sich selbst ein guter Freund, denn das ist wichtiger als jede Freundschaft	148
Warum Selbstmitgefühl so wichtig ist	149
Wirkung von Selbstmitgefühl im Gehirn	150
Selbstmitgefühl ist erlernbar	151
<b>Kapitel 7: Erfolgsprinzip 2: Emotionen – Kommunikation . . . .</b>	<b>155</b>
Worte können Stress machen – Entlarven Sie Killerwörter	155
Wie können Sie mit diesem sprachlichen Stressauslöser umgehen?	156
Positiv formulieren – sich besser fühlen und mehr erreichen	158
Wie Sie in Balance bleiben, indem Sie aus der Rolle fallen	160
Sie wissen ja, Ehrgeiz schafft viel und vor allem einen selbst	161

Wie Sie mit der 7-Hüte-Strategie mehr Energie gewinnen	163
Überflüssige Hüte ablegen	165
Wie Sie die Kunst lernen, erfolgreich »Nein« zu sagen	170
<b>Kapitel 8: Energieprinzip 2: Emotionen - soziale Kontakte- . . . . .</b>	<b>175</b>
Die Bedeutung der Sozialkreise	176
Das Fünf-Menschen-Prinzip	178
Ich fühle, was Du fühlst	182
Wie Sie empathischer werden können	184
Schön, dass Sie da sind – Zeigen Sie Wertschätzung	186
Wie das Selbstwertgefühl entsteht	188
Was genau ist denn eigentlich Wertschätzung?	189
Vertrauen – das verbindende Gefühl	194
<b>Kapitel 9: Erfolgsprinzip 3: Verstand - Bewusstsein . . . . .</b>	<b>205</b>
Achtsamkeit – die Fähigkeit, bewusst zu leben	205
Wir haben die Verbindung zu uns selbst verloren	206
Mal wieder anders handeln	207
Anfängergeist	208
Nicht urteilen	209
Akzeptanz	210
Nicht erzwingen	211
Loslassen	212
Geduld	213
Vertrauen	213
Bitte aufwachen – Raus aus dem Autopiloten	213
Den Autopiloten managen	216
Wie Sie den Anfängergeist entwickeln	218
Schokoladenmeditation – So naschen Sie sich ins Hier und Jetzt	219
Den eigenen Körper wahrnehmen	221
Gewohnheitsbrecher oder Mini-Adventures	223
OM-to-go: Schritt für Schritt ins Hier und Jetzt mit der Geh-Meditation	225
<b>Kapitel 10: Erfolgsprinzip 3: Verstand - Fokus . . . . .</b>	<b>229</b>
Ununterbrochen unterbrochen	231
Singletasking statt Multitasking	237
Ich bin dann mal OM-Line	240
Wie Achtsamkeitstraining Ihren Konzentrationsmuskel trainiert	241

Was ist Meditation und warum tut sie uns gut?	242
Atem-Meditation und die Bedeutung des Atems	246
<b>Kapitel 11: Erfolgsprinzip 3: Verstand - Denkstil . . . . .</b>	<b>249</b>
Glaube nicht alles, was Du denkst	249
Was bewirken Glaubenssätze?	251
Stressverschärfende Gedanken auflösen mit »The Work«	255
Früher war alles besser – das pessimistische Gehirn	258
Think pink – warum wir die Welt häufiger rosarot sehen sollten	261
Werden Sie zum Gärtner in Ihrem Kopf	265
Wie Journaling Ihr Leben zum Positiven verändert	266
<b>Kapitel 12: Erfolgsprinzip 4: Sinn - Werte und Stärken . . . . .</b>	<b>273</b>
Stärken Sie Ihre Stärken	273
Wie gelebte Werte Ihr Rückgrat stärken	280
Warum Sie eine Löffelliste haben sollten	285
<b>Kapitel 13: Erfolgsprinzip 4: Sinn - Dankbarkeit . . . . .</b>	<b>291</b>
Dankbarkeit – Was ist das eigentlich?	291
Ein dankbares Leben macht glücklich und gesund	293
Mehr Erfolg durch Dankbarkeit	296
Dankbarkeit kultivieren: So verstärken Sie das Gefühl	297
<b>Kapitel 14: Erfolgsprinzip 4: Sinn - Vision . . . . .</b>	<b>303</b>
Warum Sie immer Ihr »Warum« kennen sollten	303
Was ist Ihnen lieber: Ein glückliches oder ein sinnvolles Leben?	305
Ein sinnvolles Leben ist größer als ein glückliches	306
Die aufsteigende Lebenskurve – weniger Höhen & Tiefen	306
Heartstorming – Kopf aus, Herz an: So gelingt die Suche nach dem eigenen »Warum«	308
Das Fotobuch Ihres Lebens	311
Von der Sinnsuche zur Umsetzung	313
Warum Sie Erfolg neu definieren sollten	314
<b>Kapitel 15: Auf die Plätze fertig Power! . . . . .</b>	<b>321</b>
Mit einer gesunden Morgenroutine perfekt in den Tag starten	321
Self-care am Arbeitsplatz: Gönnen Sie sich eine gesunde Tagesroutine	325

Erfolgreich neue Gewohnheiten etablieren – diese Tipps helfen	330
<b>Literaturliste</b> . . . . .	<b>342</b>
<b>Stichwortverzeichnis</b> . . . . .	<b>345</b>
<b>Die Autorin</b> . . . . .	<b>347</b>
<b>Sind Sie ein Powermensch, der im Alltag stark gefordert ist?</b> . . .	<b>349</b>