

Inhaltsverzeichnis

Einführung	7
W – Wahrnehmen!	25
Wie Stress und Wohlbefinden entstehen	26
Wahrnehmen bei anderen	30
Wahrnehmen bei sich selbst	32
A – Annehmen!	43
Annehmen auf der Gedankenebene	46
Annehmen auf der Körperebene	55
Annehmen auf der Verhaltensebene	57
A – Abkühlen und aktivieren!	59
Eigene Ressourcen nutzen	61
An ein positives Vorbild denken	68
Bei sich sein	72
Richtig atmen	76
Im Hier und Jetzt sein	82
In kleinen Schritten denken	85
Bei einer Sache sein und bleiben	90
Gedanken lenken und abschalten	93
Emotion-Körper-Geist (EKG) ausbalancieren	100
Ihr persönliches Arbeitstempo finden	102
Energetisieren	111
Konzentration steigern	119
Abreagieren – eine Soforthilfe?	122

G – Gewohnheiten aufbauen!	125
Ziele setzen	129
Entscheidungen treffen	138
Planen	144
Probleme erfolgreich lösen	164
Erholung managen	177
Sich gesund ernähren	179
E – Einstellungen entwickeln	183
Müssen wollen	188
Die Opferrolle ablegen	194
Sich sinnvoll ärgern	207
Realistische Erwartungen aufbauen	209
Positive Glaubenssätze aufstellen	239
Das Positive sehen	245
Sich für das Glück entscheiden	253
Zusammenfassung	257
Den Konzentrationskreis nutzen	258
Anhang	263
Das mentale Training	264
Literaturverzeichnis	267
Stichwortverzeichnis	271
Bildnachweis	274