

Stichwortverzeichnis

- 4-Schritte-Strategie 171
- 5-Finger-Methode 298
- 7-Hüte-Strategie 163, 165
- A**
 - Abwechslung 125
 - Achtsam essen 77–80
 - Achtsamkeit 78, 81, 123, 152, 184–185, 205, 207–208, 210, 215, 226, 240–241, 270, 300
 - Akzeptanz 210
 - Anfängergeist 208, 216–218
 - Arbeiten
 - smartes 21
 - Arousal 95
 - Atem 246
 - Atem-Meditation 246
 - Atemübungen 89, 104
 - Atmung 87–89, 104
 - Aufmerksamkeit 86, 124
 - Auszeit 83–84, 86
 - Auszeiten 52
 - Autopilot 213–216
 - Ayurveda 60, 62, 64–66, 68, 71–72, 74
- B**
 - Balance 160, 162, 164, 168, 173, 178, 241
 - basic rest and activity cycle (BRAC) 51
 - Basis-Ruhe-Aktivitätszyklus 52
 - Bewegung 43, 108–110, 113, 115, 118–119, 124
 - Bewegungsmangel 110, 112
 - Bewegungsstress 117
 - Bewertungen 209
 - Bodyfeedback 140
 - Burn-out 20, 22
 - Business-Yoga 119, 121, 124
 - Butterfly-Technik 134, 138
- D**
 - Dankbarkeit 47, 291–298, 300–301
 - Digitalverhalten 236, 240
 - Disharmonie 171
 - Distress 22
- E**
 - Embodiment 139–140, 145
 - Emotionen,
 - negative 135
 - Emotionen regulieren 131, 134
 - Empathie 182–184
 - Energie
 - emotionale 36, 44
 - mentale 36, 45
 - physische 36, 42
 - spirituelle 37, 47
 - Energierad 33, 39
 - Energietypen 35–36, 39
 - Entspannung 43, 83, 124
 - Entspannungseinheiten 56
 - Erfolg 314–317
 - Ernährung 43, 59, 62
 - Erregungsniveau 22
 - Erwartungshaltung 196
 - Espresso-Momente 84
 - Essgewohnheiten 61
 - Eustress 22
- F**
 - Faulenzen 83
 - Fitness 43, 107
 - Flow 239, 241, 275, 303, 309
 - Fokus 229
 - Fotobuch Ihres Lebens 311
 - Freude
 - natürliche 286
 - Freundlichkeit 153
 - Frühstück 72–74
 - Fünf-Menschen-Prinzip 178
- G**
 - Geduld 213
 - Geh-Meditation 225–226
 - Gelassenheit 122
 - Gesundheit 107
 - Gewohnheiten 330, 340
 - Gewohnheitsbrecher 223
 - Glaubenssätze 251–252
 - Glück 293, 301, 305, 310
 - Grün 91–92
 - Grundemotionen 135
- H**
 - Heartstorming 308
 - Henkel, Heike 203
- I**
 - Immunsystem 76, 94, 132–133, 176
 - Interesse zeigen 186
 - IST-Analyse 40
- J**
 - Journaling 266–269
- K**
 - Killerwörter 155
 - Kommunikation 44, 155
 - Konditionierung 251
 - Konzentration 122, 229
 - Konzentrationsfähigkeit 53–54
 - Konzentrationsvermögen 46
 - Kopfkino 254

- Körperhaltung 222
Kreativität 125
- L** Langeweile 83, 85
Lebenseinstellung 47
Lebenskurve 306
Leistungsfähigkeit 20
Löffelliste 285–289
Loslassen 212
- M** Machtposen 145
Marathon 51
Meditation 105, 185, 219, 225, 241–246
Mikro-Trainings 56
Mindset 322
Mindwandering 231
Minigewohnheiten 331–336, 340
Mini-Urlaube 52
Morgenroutine 321–325
Multitasking 237–239
- N** Nahrungsauswahl 79
Nahrungsmittel 60
Natur 91, 93
Negativwahrnehmung 262
Nein sagen 170–171
Neugierde 224
Nichtstun 83, 85–86
- O** Ohnmachtspesen 146
- P** Pacing 179
Power-Posing 145
Priming 158
Psychohygiene 131, 134
- R** Rapid Eye Movement (REM) 136–138
Resilienz 150
Rosenthal-/Pygmalion-Effekt 195
Rückenschmerzen 119–120
Ruhe- und Aktivitätsrhythmus 54
- S** Sägezahnblatt-Effekt 234
Schlaf 83, 96, 99, 123, 136, 295
Schlafmangel 97–98
Schlafrhythmus 99
Schmerz 151
Schneider, René 127
Schokoladenmeditation 219
Schwächen 273–275
Seiwert, Lothar J. 162
Selbstmitgefühl 148–151
Selbstwertgefühl 188
Self-care 325, 330
Singletasking 237–238
Sinn 273, 291, 303, 306, 313
soziale Beziehungen 175
soziale Kontakte 45, 175
Sozialkreise 176, 181
Sport 113–115, 118
Sprache
– negative 155, 158–159
– positive 155, 158
Sprinter-Rhythmus 54–55, 57
Sprints 51, 54
Stärken 273–277, 279–280
Stoffwechsel 65
Stress 133, 295
– Körper 26, 28
– Seele 30
Stressabbau 112–113
Stressbalance 22
Stressmuster 25
Stressoren 19, 23
Stresssymptome 30
Stresstoleranz 25
- T** The Work 255–256, 258
Think pink 261, 264
Think Pink 263
Thymusdrüse 94
Träume 136
- U** Unterbrechungen 231, 233–234, 236
Urteilen 209
- V** Verbindung zu uns selbst 206
Verdauung 65
Verlustaversion 259–260
Verspannungen 119, 124
Verstand 205, 229, 249
Vertrauen 194–195, 197–201, 213
Vertrautheit 198
Vision 303
- W** Waldbaden 92
Watzlawik, Paul 155
Werte 273, 280–283, 285
Wertschätzung 186–193
Willenskraft 123–124
Wingwave 117–118
Wingwave-Methode 95
Wortwahl 155
- Y** Yoga 119–123
- Z** Zerstreuung 231–232
Zitronenwasser 76
Zuhören
– achtsames 184
Zuvielisation 33