

Inhaltsverzeichnis

Vorwort: Als mir der Kaffeebecher aus der Hand fiel	11
Einleitung: Und täglich grüßt der Säbelzahniger	19
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
Kapitel 1: Das Energierad	33
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
Kapitel 2: Sprints statt Marathon	51
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
Kapitel 3: Energieprinzip 1: Körper – Ernährung	59
Essen Sie sich glücklich mit den Prinzipien aus dem	
Ayurveda	60
Achtsam essen – mehr genießen	77
Kapitel 4: Energieprinzip 1: Körper – Entspannung und Schlaf	83
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
Kapitel 5: Energieprinzip Körper: Bewegung und Fitness	107
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 Bewegungstress 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
Kapitel 6: Energieprinzip Emotionen – Emotionen regulieren	131
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
Kapitel 7: Erfolgsprinzip 2: Emotionen – Kommunikation	155
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
Kapitel 8: Energieprinzip 2: Emotionen – soziale Kontakte ■ ■ ■	175
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
Kapitel 9: Erfolgsprinzip 3: Verstand – Bewusstsein ■ ■ ■ ■ ■	205
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
Kapitel 10: Erfolgsprinzip 3: Verstand – Fokus ■ ■ ■ ■ ■	229
Ununterbrochen unterbrochen	231
Singletasking statt Multitasking	237
Ich bin dann mal OM-Line	240
Wie Achtsamkeitstraining Ihren Konzentrationsmuskel trainiert	241

