

Stichwortverzeichnis

- A** Achtsamkeit 90, 91, 93, 171, 189, 202
 Adrenalin 54, 73, 76
 Alpha-Frequenzen 30, 130, 162
 Antreiber 8, 109, 110, 114, 199
 Atemtechniken 115, 122, 141, 180
 Augenbewegungen 31, 60
 Ausgleichsaktivitäten 190
 Auszeit 194
 autogenes Training 188
 Autopilot 71
- B** Balance 190
 biochemischen Prozesse 52
 bio-psycho-soziales Modell 79, 196
 biopsychosozialen Modells 196
 Body Scan 100, 198
- C** Cortisol 54, 65, 73
 Cortisol-Spiegel 118
- D** Denkstile 40, 41
 Dirigent 59
 Dopamin 53, 64
- E** emotionalen Blockaden 30
 Endorphin 53
 Energiespeicher 124
 Energiespender 198
 Energie-Tankstelle 85, 163
 Engpässe 16
 Entspannung 127
 Spannungsbild 121, 181
 Entspannungsmethoden 188
 Erfolgsbild 156
 Erfolgswahrscheinlichkeit 156
 Erste-Hilfe-Werkzeuge 88, 196
- F** Frontalhirn 55, 71, 94
- G** Gedankenkarussell 161
 Gehirnfrequenzen 29, 90
 Genforschung 79
 Gestaltbarkeit 64
 Gestaltungsspielraum 103
 Gewohnheiten 26, 62
 Grundbedürfnisse 63
- H** Haken-Zentrum 63, 161, 167, 189
 Highlights 198
- Homeoffice 193
 Hormoncocktail 22, 90
 Hormone 52, 63
- I** Immunsystem 60
 innerer Dialog 100, 151
 innere Stimmen 33
 inneres Team 108
- K** Kopfkino 140
 Körperhaltung 118
 Körper-Seele-Geist-System 189
 Kraftort 95, 99
 Kümmerer 67
- L** Lehmwiese 91, 94, 114, 136, 176
 Leistungskurve 192
 Lifo-Fragebogen 108
 limbisches System 71
- M** Macher 67
 Meditation 182, 189
 Meditationstechnik 128
 mentale Gesundheit 14
 mentale Techniken 37, 87
 mentales Training 29, 94
 Moment of Excellence 147, 149, 181
 Multitasking 192
- N** Nervenzellen 29
 Neuroplastizität 25
 Nicht-Abschalten-Können 84
- O** Oxytocin 53, 64, 76, 169
- P** Perfektionist 66, 95
 Persönlichkeit 66
 Perspektivwechsel 101
 Placebo-Effekt 23
 posttraumatische Belastungsstörung 31
 Powernap 61, 187
 Power-Pose 118
 Priorisierung 206
 Prioritäten 201
 Profisport 13
 progressiven Muskelentspannung 188
 psychische Überlastung 56

- R** Regnose 212, 214, 217
REM-Schlafphase 30
Resilienz 78
Ressourcen 49, 86
Rituale 80, 84, 220, 222
Ruhephasen 124
- S** Schlaf 187
Schlafstörungen 62, 84, 197
selbst erfüllende Prophezeiung 167
Selbstgespräche 20, 153
Selbstorganisation 192
Selbstvertrauen 178, 201
Selbstwirksamkeit 165, 201
Serotonin 53, 62, 73
Sich-selbst-erfüllende-Prophezeiung 20, 23
Sinnhaftigkeit 65, 103, 190
somatischer Marker 34
Spiegelneuronen 164, 169
Sprache 43, 45
Stammhirn 71, 105
Stoffwechsel 52, 62, 68, 70, 90
Stopp-Signal 180
Stressbewältigungskompetenzen 78
- Stressdosis 75
Stresshormone 22, 186
Stresslevel 76
Stresspegel 56, 103, 152, 153, 177
Stressreaktionen 104, 178
Stresssituationen 94, 178, 182
Stressstabilität 17, 78, 186
Stressstoffwechsel 72
Sympathikus 74
- V** Vagus-Nerv 74, 119
Vagus-Übung 188
Verneinung 44
Verschieberitis 143
Verstehbarkeit 65, 103
Vogelperspektive 59
- W** Wahrnehmung 33
Wahrnehmungskanäle 31, 37, 86, 124, 135
Wahrnehmungsstile 35
wingwave® - 31, 131, 135, 181
Wohlbefinden 18, 24, 37, 60, 90, 110, 118
- Z** Zielbild 213, 215, 217, 221
Zugehörigkeit 64, 84, 103, 173
Zukunftsvision 158



