

Stichwortverzeichnis

A

Abgeklärtheit 33
Abgeschlagenheit 131
Abgrenzung 151
Abhängigkeit 182, 187
Abschied 286–288, 290,
293–294
Vorbereitung 287
Abschiedsritual 294
Absprachen 150
Abwärtsspirale 218, 305
Abwertung 151
Acetylcholin 66
Achtsamkeit 92–93, 113,
194, 251
Achtsamkeitsbasierte
Stressreduktion 113
Achtsamkeitskurs 93
Achtsamkeitsmeditation
114, 266
Achtsamkeitstheorie 113
Achtsamkeitstraining
93, 114, 270
Achtsamkeitsübung 92,
113–114, 249
Aerobic 110
Aktivitätsbedarf 67
Aktivitätsnerv 67, 203
Akzeptanz 76, 134, 185,
203
Alkohol 265
Alleinreisen 193–194
Alleinsein 159
Allergie 57
Alltag 101, 105, 117–120,
122, 125, 127, 129–130,
157–158, 163, 182, 189,
191, 194–195, 219,
249, 265, 283, 293,
303
Alltagstätigkeit 274
Alter 280, 282, 295, 297
Altersheim 297
Ampelübung 109
Anerkennung 37, 202–
203, 205, 215, 224
Angehörige 182–185
Angeln 118

Angst 44, 72, 109, 151,
218, 233, 238, 264,
287, 291, 296
Angststörung 119
Anker 286
Ansage
klare 95–96
Anspannung 33, 39, 40,
43, 44, 55, 56, 59, 60,
62, 63, 66, 71, 91, 95,
103, 104, 108–109,
110, 115, 117, 120, 129,
131, 151, 205, 211, 212,
217, 221, 230, 232, 233,
247, 250, 251, 253,
254, 255, 259
physische 44
psychische 44
Anteilnahme 153
Antidepressivum 137
Antipathie 182
Antreiber
innere 73, 80–82, 219
Appellebene 228, 247
Arbeit 207, 215, 227,
233, 245, 286, 294,
296–297
Arbeitgeber 227, 233, 259
Arbeitnehmer 206–209,
215, 230, 235, 257
Arbeitsablauf 206–209,
258
Arbeitsalltag 199, 213,
218, 227, 234, 253
Arbeitsleben 220, 224,
230, 234
Arbeitslosigkeit 52,
299–303
Arbeitsplatz 209–212,
221, 224, 227, 229,
233, 238, 240, 242,
249–255, 261, 297, 301
Liebe am 229
Arbeitsrhythmus 207,
209
Arbeitstag 207, 230,
241, 249
Arbeitstempo 209, 250

Arbeitsumfeld 227–228,
258
Arbeitsverdichtung 205
Arbeitszeit 200, 206, 226
Architektur 119
Ärgernisse 158
Assoziation
freie 232
Atem 267
Atemfrequenz 102
Atemnot 61, 131
Atemtiefe 102
Atemübung 108–109
Atemwegserkrankun-
gen 59
Atmung 55, 109, 251
Aufmerksamkeit 251,
256, 288, 303
fokussierte 332
Ausdauersport 110
Ausgeglichenheit 33
Ausschlag 61
Ausweglosigkeit 131
Auszeit 127, 169, 172,
194, 205, 221, 248,
253, 293, 298
Auto fahren 86,
103–104, 120, 127
gelassen 103
Autogenes Training 55,
106–107
Grundstufe 107
Mittelstufe 107
Oberstufe 107
Rücknahme 107

B

Balance
innere 34, 125, 130–131
Ballast abwerfen 331
Ballett 119
Ballsporn 110
Basteln 118
Bauchatmung 75,
102–106, 112–113, 120,
126–127, 154, 157, 159,
186, 212, 217, 219, 236,
243, 245, 249–251,

253, 270, 272,
279–280, 288, 291,
301, 303–305, 307
Bedrohung 264
Bedürfnishierarchie 95
Bedürfniskollision 154
Bedürfnispyramide 37,
80, 237
Bedürfnisse 38
des Partners 154–155
eigene 37, 95, 127,
130, 152, 154, 157, 194,
208–209, 237
Befindlichkeitsstörung
219
Behörde 50
Beruf 131, 152–153, 211,
247, 255, 304
Erfolgserlebnis
224–225
fachliche Anforderun-
gen 200
Fehlerkultur 205
Gelassenheitspoten-
zial 199–203
Lohn, Gehalt 200,
202
Rahmenbedingungen
200, 204, 206, 208
Rechte 243
Regeln 227, 229
Stressfaktoren 201
Stresssituation 217,
219–220, 226, 250,
252, 255
Zukunftsperspektive
200, 202
Berufsalltag 50, 153,
206, 217, 220, 228,
240, 243–244, 247
Berufsleben 204–205,
217, 235
Berufstätige 190–191,
199, 208, 235, 239, 255
Beschleunigung 205
Beschützerinstinkt 171
Besitz
nicht materieller 307
Beten 111
Betriebsrat 209
Bewältigungsstrategie
288
Bewerbung 228
Bewerbungsunterlagen
302

Beziehung
beenden 165, 290–292
Warnzeichen 291
zwischenmenschliche
139
Beziehungsebene 228,
247
Beziehungskiller 155, 163
Beziehungskonflikt 163
Beziehungsrolle 155
Beziehungsstress 156,
162
Bezugsgruppe
Jugendliche 176
Bildhauerei 119
Bindungserfahrung 172
Bindungsperson 172
Blähungen 57
Blickkontakt 256
Blutdruck 93
erhöhter 44, 61
Bluthochdruck 70, 276
Body Scan 251, 266
Bore-out 213
Brustatmung 102
Bruttonationalglück 137
Buddhismus 107, 111, 113
Burn-out 57, 59, 113,
205, 213, 230, 235,
274–275
Prävention 248
Warnzeichen 230

C

Chamäleonhaltung 79
Chancengleichheit 137
Chef
ängstlicher 231
Choleriker 231
desinteressierter 231
Egoist 231
inkompetenter 231
Kontrollfanatiker 231
launischer 231
überforderter 231
Chigong 109
Chorprobe 119
Christentum 111
Chronobiologie 205–206

D

Dankbarkeit 334
Dauerstress 40, 57,
59, 79

Defizitbedürfnis 37
Delegieren 221, 225, 245
Denksystem
analytisches 210–211
intuitives 210–211
Depression 39, 57, 59,
71, 113, 119, 122, 233,
273–275, 277
Diabetes 39
Dienst nach Vorschrift
242
Distanz 151
Dopamin 66
Druck 218, 227, 243,
248–252, 254–255,
257, 275
Duftreise 253, 268–269
Durchblutung 106
Durchfall 57, 60

E

Effizienz 81
Effizienzsteigerung 205
Ehe 149
Eheberatung 162
Ehrenamt 50, 302–303,
305
Ehrgeiz 219
Ehrlichkeit 151
Eifersucht 155, 164
Eigenlob 259
Einbildungskraft 41
Einklang 35
Einkommen 153
Einsamkeit 52, 304
Eltern 167–168, 171,
173–175, 177–178, 181,
183–184, 186, 189,
191–192
Paar bleiben 169
werdende 168
Eltern-Ich 80
Eltern-Kind-Beziehung
186
Empathie 47
Energiefresser 94–95
Energiereserve 55
Entgrenzung 238
Entscheidungen
treffen 69
Entscheidungsfindung
92
Entscheidungsfreiheit
150

Entschleunigung 139, 251
 Entspannung 33, 39, 40,
 55, 56, 57, 59, 60, 62,
 73, 102, 106, 108–109,
 118, 238, 249, 251,
 253, 254, 267
 Entspannungsübung
 278
 Enttäuschung 291, 300
 Entzündungen
 chronische 57
 Eremitenhaltung 79
 Erinnerung 289
 Erkältung 238
 Eros 160
 Erreichbarkeit
 ständige 207
 Erwachsenen-Ich 80
 Erwartungsdruck 85
 Erziehung 178
 Fehler 169
 Erziehungsstil 171
 autoritär 171
 konsequent 172
 nachgiebig 171
 Essstörung 57
 Existenzbedürfnis 37
 Extraversion 66, 68, 158
 Extravertiert 65, 67–70,
 103, 122, 159, 194
 Extravertierte 65–70, 72

F

Familie 131, 164,
 168–169, 177, 181, 184,
 189, 192, 234
 Familienangehörige
 181–182, 184, 189, 302
 Familienberatung 162
 Familiendynamik 120
 Familienmitglieder 183
 Familienplanung 152
 Familienregeln 173
 Familienrituale 181, 183
 Fantasiereise 268
 Fastenkur
 digitale 336
 Feedback 202, 215, 224,
 255–257
 Fehlerhäufigkeit 211
 Fehlerkultur 240, 258
 Fehlermanagement 200
 Fehlerspirale 91
 Fehlertoleranz 90

Festhalten 34
 Fieber 266
 Fitnesstraining 281
 Flexibilität 230
 Flow 117–119, 145, 261,
 335
 Freizeit 131, 207, 235,
 335
 Freizeitaktivität 118
 Freizeitstress 333
 Fremdbestimmung
 208–209
 Freude 286–287
 Freunde 165, 181, 184,
 189, 191, 289, 291,
 293, 297
 Freundeskreis 152, 184,
 293
 Freundschaft 140
 Frontalhirn 91
 Frühaufsteher 206
 Frühverrentung 205
 Führungskraft 220
 Führungskultur 230
 Fünf Tibeter 108

G

Gebet 42, 111
 Geborgenheit 137, 169,
 332, 334
 Gedankeneinigung 131
 Gedankenkreisen 44,
 131
 Gedankenlosigkeit 163
 Gefühl 77–78, 81, 88,
 102, 113, 131, 156,
 158, 160, 164–165,
 182–183, 185, 218,
 267, 287, 298
 Gefühlsausbruch 70
 Gefühlskälte 169
 Gehaltsverhandlung 211,
 258–259
 Gehirnjogging 281
 Gelassenheit
 äußere 49
 innere 48
 Gelassenheitsgebet 35
 Gelassenheitsskiller 211,
 214, 232
 Gelassenheitskonzept
 49
 Gelassenheitstagebuch
 128, 131, 158, 193, 199,
 202–203, 239, 249,
 252, 272, 281
 Gelassenheitstraining
 49–50, 101, 104, 131,
 175, 195, 219, 247–248
 Gelassenheitstrainings-
 plan 120
 Gelassenheitsübung
 101–102, 105–106,
 111, 119–122, 125,
 128–130, 162, 164,
 213, 224, 226, 236,
 241, 246–250, 252,
 255, 261, 264, 266,
 268–270, 274–276,
 278–280, 285, 289,
 295–296, 298–299,
 302–305, 307–308
 mit Baby 171
 Gelassenheitsübungs-
 plan 128–131, 160
 Gelassenheitsziel 34,
 49–50, 53–54, 239
 Geld 306
 Mangel 308
 Geldsorgen 52
 Gemeinsamkeit 140, 152
 Gemeinschaft 135, 137
 Gemeinschaftsaktivität
 335
 Gemeinschaftserleben
 332
 Gemeinschaftsgefühl
 137
 Generation Y 142
 Genuss 332
 Genussübung 303
 Gesang 119
 Geschlechtsorgane 63
 Geschlechtsverkehr 161
 Geschwister 181,
 183–185, 187
 Gesundheit 73, 97, 108,
 122, 125, 163, 184, 190,
 205, 233–235, 239, 248
 Gesundheitsprävention
 33, 55, 203
 Gesundheitsvorsorge
 238
 Glaubenssätze 33, 38,
 81, 88, 120–121, 169,
 219, 242
 Gleichberechtigung 137
 Gleichgewicht
 inneres 41

Gleichgültigkeit 165
 Gleitzeit 206
 Glück 134, 136, 239, 332
 Glücksempfinden 134, 137
 Glücksforschung 137
 Glücksforschungsinstitut 142
 Glücksgefühl 309
 Glückshormone 119
 Glücksindex 137
 Glücksmoment 158, 246
 Glücksphilosophie asiatische 239
 Goldschmiederei 119
 Grenzsituation 264, 309
 Großeltern 165, 172, 181, 187
 Grübelelei 44, 131, 274
 Grundhaltung gelassene 241
 Grundsicherung 306
 Gruppenbild 290
 Gruppenreise 191
 Gymnastik 110

H

Haltung gelassene 73, 80
 innere 136, 203–204, 206, 208, 228, 236, 239, 247
 respektvolle 86
 Handarbeit 118
 Handlungsalternative 36, 38, 62–63, 75, 250
 Handlungsfähigkeit 74, 78
 Handlungsmöglichkeit 40, 48, 58, 75, 93, 203–204, 217, 288
 Handlungsmotiv 36
 Harmoniebedürfnis 81
 Haushalt Aufgabenverteilung 153
 Hautjucken 61
 Hauttemperatur 106
 Herz 55
 Herzklopfen 131
 Herz-Kreislauf-Erkrankungen 39–40, 57, 59, 111, 122
 Herzrasen 274

Herzrhythmusstörungen 61
 Herzschlag 251, 267
 Hilflosigkeitskreislauf 57
 Hinduismus 107, 111
 Hirnforschung 91
 Hirnstoffwechsel 66, 274
 Hobby 50, 118–119, 127, 306, 335
 Höchstleistung 235
 Hoffnung 299
 Hoffnungslosigkeit 300
 Hörsturz 61
 Hospiz 283, 293
 Humor 63, 186, 241
 Hygge 133–135, 137–146, 331–336
 Hygge-Tipp 331–336

I

Ich-Botschaft 156
 Ich-Zustand 80
 Imagination 41, 116, 277
 Imaginationsübung 237, 252, 272, 301
 Immunsystem 39–40, 56, 63, 122, 238, 265
 Individualismus 152
 Infektabwehr 93
 Infektanfälligkeit 44, 59, 131
 Infektion 40, 267–268
 Innerer Monolog 114–115, 120, 249
 Innere Stimme 34
 Intrigant 223
 Introversion 66, 68, 158
 Introvertiert 65, 67–69, 71, 103, 122, 159, 194
 Introvertierte 65–72
 Intuition 242

J

Jahresurlaub 191
 Jammerlappen 223
 Jogging 110
 Jucken 266

K

Kampf-oder-Flucht-Programm 39–40, 57, 59, 63, 102, 151, 156, 167, 207, 218, 233, 288

Kinder 108, 153, 165, 167–173, 176–177, 184, 186, 189–191, 285, 291, 297, 304
 Kinderbetreuung 187
 Kindererziehung 50, 86, 153, 167–171, 304
 Abgrenzung 177
 als Hobby 170
 Bezugsperson 172
 elektronische Medien 172
 Freiheiten 176
 Freiräume 178
 Führerscheinvertrag 174
 gelassene 174
 Grenzen setzen 170
 loslassen 177
 Nichttrauchen 174
 Punktekonto 174
 Verantwortung 177
 Vorsätze 167
 Kinderfrau 172
 Kindergartenkind 174
 Kindheits-Ich 80
 Kind inneres 298
 Klatschtante 222
 Kollegen 50, 74, 76–77, 84, 131, 153, 164, 190, 200–202, 209, 213–215, 222–223, 227–229, 232, 238, 240–241, 243–244, 247, 250, 254–255, 296–297, 300
 Kommunikation 150, 157, 159, 161–162, 182, 218, 228, 247
 gelungene 43
 missverständene 43
 Missverständnis 247
 nonverbale 162
 Kommunikationsbedürfnis 159
 Kommunikationskultur 230
 Kommunikationspartner 162
 Kommunikationstheorien 42
 Axiome 42
 Vier-Seiten-Modell 42
 Kompetenzkreislauf 57

Konflikte 44
 Konfliktpartner 183
 Konfliktvermeider 71
 Konfliktvermeidung 72
 Konkurrenz 165, 182, 334
 Konkurrenzdruck 110
 Kontemplation 111
 Konzentration 109
 Konzentrations-
 schwierigkeit 131
 Konzentrationsstörung
 57
 Kopfschmerzen 57,
 59, 61
 Körper 266–267
 Körpermitte 108
 Körpersprache 103
 Kraftquelle 35
 Kraftreserven 59
 Kraftsport 110
 Krafttraining 110
 Krankheit 52, 265, 266,
 276–277, 264
 stressbedingte 33
 Kränkung 72, 156, 182,
 183, 186, 240, 241,
 289, 291–292
 Kreativität 118–119
 Krebs 39–40, 272–273,
 282
 Kreislaufprobleme 61
 Krise 52, 264
 Kritik 215, 246
 Kugelmenschen 159–160
 Kunden 50, 202, 207,
 213, 224–225
 Kündigung
 innere 230, 242, 261
 Kurzschlussreaktion 74

L

Lach-Clubs 108
 Lachen 108
 Lach-Yoga 108, 224, 241
 Lampenfieber 255
 Lebensabschnitt 298
 Lebenseinstellung 182,
 185
 gelassene 125, 236
 Lebensende 280, 283
 Lebensenergie 109
 Lebensentwurf 186, 280
 Lebenserwartung 150,
 280
 Lebensform 185
 Lebensfreude 272
 Lebensgemeinschaft
 159
 Lebenskonzept 152–153
 Lebensphasen 184
 Lebenssituation
 schwierige 52
 Lebensstil 150
 Lebenswelten 36
 Leere
 innere 131
 Leid 287
 Leistung 207, 215, 224
 Leistungsbereitschaft 81
 Leistungsbeurteilung 50
 Leistungsdruck 86
 Leistungsfähigkeit 56,
 62, 90
 Yerkes-Dodson-
 Gesetz 56
 Leistungsgipfel 56
 Lerntheorie 173
 Liebesbeziehung
 149–150
 Liebesentzug 169
 Lieferant 50
 Lob 173, 215, 224, 259
 Loslassen 33–34, 45,
 70, 77, 83, 103, 112,
 125, 191, 210, 251, 253,
 292, 299
 Lösungstagebuch 232
 Lotussitz 111
 halber 111
 Lügen 151

M

Magen-Darm-Er-
 krankungen 59
 Magenschmerzen 57
 Mahlzeiten,
 gemeinsame 172
 Malerei 119
 Mannschaftssport 110
 Mantra 111
 Mediation 163
 Mediator 163
 Meditation 107–109,
 111–113, 127, 194
 Meditationsbank 112
 Meditationskissen 112
 Meditationssitz 112
 Mehrarbeit 50
 Metakognitives
 Training 278

Mindfulness-Based
 Stress Reduction
 (MBSR) 113
 Missverständnis 150–151,
 162, 182–183, 186, 248
 Mitarbeiter 50, 131, 205,
 211, 215, 227, 231, 244
 Mitarbeiterorientierung
 211
 Mitarbeiterzufriedenheit
 215
 Mitspracherecht 208
 Mittagsschlaf 253
 Monotasking 92
 Monotonie 211, 213
 Motivatoren 37–38, 80
 Mühelosigkeit 336
 Multitasking 91–92,
 211–212, 214, 332
 Musizieren 119
 Muskelanspannung 60
 Muskelentspannung
 fortschreitende 108
 Muskelrelaxation
 progressive 108–109,
 253, 269
 Muskelverspannung 44

N

Nachbarn 131, 302
 Nachbarschaft 50, 297
 Nachhaltigkeit 142
 Nachteule 206
 Nähe 151–152, 154
 Neid 295
 Neinsagen 220
 Nervensystem
 vegetatives 39, 55,
 203, 288
 Nervosität 57
 Nestbauinstinkt 171
 Nest
 leeres 178
 Netzwerk 334
 Neuanfang 296–298
 Neubeginn 296
 Neugeborenes 171
 Niedergeschlagenheit
 61, 131
 Nierenerkrankung 57,
 276
 Notlage
 finanzielle 308

O

Offenheit 151
 Ohrgeräusche 61

Öl

ätherisches 268
 Opferhaltung 79
 Opferrolle 74, 77
 Optimist 213
 Orchester 119
 Ordnung 331
 Ortswechsel 297
 Oxytocin 138, 171

P

Paarberatung 162
 Paartherapie 163
 Palliativmedizin 282
 Palliativstation 283, 293
 Panik 131
 Panikattacke 113
 Paranoiahaltung 79
 Parasymphikus 39,
 55, 66–67, 203
 Partner 149–165, 189,
 204, 291
 früherer 153
 Partnerbindung 161
 Partnerschaft 50, 86,
 149–150, 151–152,
 154–155, 156, 157, 158,
 159–160, 161, 162–163,
 165, 168, 189, 229
 Dynamik 158
 Kommunikation 161
 Kompromisse 152, 154
 Konfliktpotenzial 151
 Krise 162–163
 Warnsignale 161
 Partnerschaftsmodelle
 149
 Pause 205–206, 209,
 221, 226, 235, 248,
 252–253
 Perfektion 90, 159
 Perfektionismus 89
 Perfektionist 89
 Personalrat 209
 Persönlichkeit 65–68,
 70–71
 gelassene 45
 Persönlichkeitsanteile
 66–67
 Persönlichkeitseigen-
 schaften 65
 Persönlichkeitsmerkmal
 66, 69, 82
 Persönlichkeitsstruktur
 65, 85, 122, 158, 194
 Soforttest 69

Perspektivwechsel 176,
 224, 250, 255
 Pessimist 213
 Pessimistenhaltung 79
 Point of no Return 70,
 159, 217
 Power-Nap 207, 253
 Präsenzerleben 332
 Priorität 225, 235
 Privatleben 235
 Prophezeiung
 selbsterfüllende 79,
 82, 241
 Provokation 186
 Psyche 273
 Psychose 274, 277
 Psychosomatik 276–277
 Psychotherapie 116,
 274–276
 Puls
 erhöhter 44

Q

Qigong 109–110

R

Rache 291
 Rad fahren 110
 Rampenlicht 69
 Rashomon-Effekt 83
 Rauchen 265
 Raucher 103
 Raum der Gelassenheit
 116–117, 120, 252, 278
 Realist 213
 Reflexion 36, 299
 Reframing 62, 73, 77,
 79, 115, 120, 226, 274
 Regeneration 55
 Reisephilosophie 194
 Reizverarbeitung 91
 Reizverarbeitungs-
 mechanismen 68
 Rentenansprüche 153
 Ressourcen 57, 61
 eigene 35, 62–63,
 249, 288, 290
 Risikobereitschaft 152
 Risikosportart 67
 Rollenmodell 149
 Rollenverteilung 149
 Rötung 266
 Routinearbeit 207
 Routinetätigkeit 210, 251
 Rückenschmerzen 57

Rückfall 130–131
 Rückzugsort 334
 Rudern 110
 Ruhebedarf 67
 Ruhe
 innere 102
 Ruhenerve 55, 67, 203

S

Sachebene 228, 247
 Sandwichtechnik 287
 Sauerstoffversorgung
 40
 Schadstoffbelastung 265
 Schattenboxen 109
 Scheidung 163
 Scheitern 291
 Schichtdienst 50
 Schizophrenie 277
 Schlafenszeit 172
 Schlafstörung 57,
 59–60, 71, 113, 131
 Schmerz 44, 113, 122,
 166, 266–267, 274,
 289, 293, 296
 Schriftstellerei 119
 Schulzuweisung 75
 Schulferien 190
 Schwangerschaft 168
 Schweißausbruch 131
 Schwellung 266
 Schwiegermutter 181
 Schwimmen 110
 Schwindel 266, 274
 Seele 273–274, 276
 Seelenruhe 34
 Selbstabwertung 131
 Selbstachtung 239
 Selbstanalyse 107
 Selbstaufgabe 81
 Selbstaussbeutung 81,
 236, 238–239
 Selbstbestimmung
 208–209
 Selbstbild 219
 Selbstentwertung 44
 Selbstkenntnis
 85–86, 94
 Selbsthass 85
 Selbstheilungskraft 273
 Selbsthilfegruppe
 278–279, 305–306
 Selbsthypnose 106
 Selbstkritik 90
 Selbstmanagement 92

- Selbstoffenbarungs-
ebene 228, 247
Selbstreflexion 157, 219,
242
Selbstständige 207
Selbstsuggestion
106–107
Selbstvergessenheit
117–118
Selbstvertrauen
202–203, 246
Selbstverwirklichung 37
Selbstwert 300
Selbstwertformel 258
Selbstwertgefühl
258–259, 300, 305
Selbstwertliste 259
Selbstwerttraining 258
Selbstwirksamkeit 74,
77, 80, 118–119
Selbstwirksamkeits-
erleben 119
Selbstwirksamkeits-
erwartung 57, 74
Seminar der Stille 239
Sex 63
Sexualfunktion 40, 55
Sexualität 161
Probleme mit 161
Sicherheit 140, 202–203
Sicherheitsbedürfnis 37
Simonton-Kurs 273
Single 158
Sinneseindruck 113
Sinnhaftigkeit 142
Situationsanalyse 75, 78
Situationsbewertung
73–74, 77–79
Sodbrennen 57
Sonnengruß 108
Sorge 264
Souveränität 33
Sozialbedürfnis 37
Spazieren gehen 110
Spiegelneuronen 47, 205
Sport 110–111, 120, 127,
189, 191, 265, 270, 306
Sportarten 110
Stellensuche 302
Sterbefall 52
Stille 113
Stiller Stuhl 176
Stimme
innere 242, 266–267
Stimmungsschwankung
57, 61
Stoffwechsel 55
Stoffwechselstörung 57
Stolz 307
Störung 211, 214, 221
Strafe 173
Streitgespräch 252
Streitkultur 157
Stress 39, 43, 55, 57, 59,
60, 66–67, 68–69,
86, 102, 110, 122,
150–151, 190, 212, 213,
217, 218, 221, 228,
230, 232, 238, 241,
249, 251, 276–277,
280, 285
Dauerstress 39, 56
Dysstress 39, 57,
62–63, 218, 265
Eustress 39, 57, 62
Warnsignale 41, 60
Stressabbau 62, 171
Stressbewältigung 62,
77, 218
Stressfaktor 165,
181–182, 195, 219, 227
Stresshormone 39–40,
56, 59, 119, 248
Adrenalin 40
Cortisol 39
Katecholamine 40
Stresshormonkaskade
40
Stresshormonspirale 86
Stresskreislauf 59
Stressmodell 57, 218
Stressreaktion 57
körperliche 40
Stresssituation 65
Stressspirale 60,
167–168, 175, 219
Stresssymptome 60
Stressverarbeitung 125
Sucht 278
Sympathikus 39, 55,
67, 203
Systemischer Ansatz 46
- T**
Tadel 215
Tagesablauf 213
Tagesmutter 172
Tagesstruktur 302
Tai-Chi 109–110
Tanz 119
Tanzen 110
Taoismus 109
Team 50
Teamarbeit 245
Teamgeist 211
Telefonseelsorge
287–288
Termindruck 221
Terminkalender 220
Terminstress 221
Terminvorgabe 213
Theaterspiel 119
Todesfall 289, 293
Totstellreflex 218, 233
Tradition 36
Trainingspartner 110
Trainingsplan 106, 111,
122, 125
Trainingsprogramm
123, 125, 281
Transaktionsanalyse
80–81
Transparenz 142
Trauer 131, 166,
286–287, 293
Trauergruppe 293
Trauerritual 293
Traumatherapie 116,
278
Trennung 52, 163,
165–166, 229, 289
Trost 293
Tunnelblick 131
- U**
Übelkeit 61, 266
Überforderung 56
Übersprungshandlung
254
Übersprungsreaktion
254
Überstunde 235
Übungsplan 249
Ulknudel 223
Umdeutung 73, 77, 79,
115–116, 129, 226,
240, 274, 278
Umgänglichkeit 81
Umgangsform 223
Umzug 297
Unabhängigkeit 81
Unaufmerksamkeit 164
Unaufichtigkeit
150–151
Unruhe 131
innere 44

Unsicherheit 131, 296
 Unterforderung 56
 Unternehmenserfolg 215
 Unternehmenskultur
 211, 215, 227
 Unternehmenswerte 215
 Urlaub 86, 131, 153, 154,
 189–190, 191, 192,
 193–194, 195, 230
 allein reisen 193, 195
 Checklisten 190
 Erwartungen 192
 Fotobuch 193
 Packliste 190
 Planung 189–190
 Reisezeit 190
 Urlaubsort 190
 Urlaubsplanung 50

V

Verantwortung 135
 Verantwortung, eigene
 41, 121, 204
 Verdauung 55, 57
 Verdauungsprobleme 61
 Verhalten, erwünschtes
 173
 Verlassenwerden
 291–292
 Verletzung
 seelische 289
 Verlust 52, 285,
 289–290, 293–296
 Verlustangst 131, 164
 Verlusterlebnis 264,
 288, 290
 Versagensangst 84, 95,
 131
 Versenkung 111
 Verspannung 56
 Verstärkung
 positive 173
 Verstopfung 57, 60
 Vertrauen 134, 140
 Vertrauensbruch 151
 Verwandte 181–182,
 185–187

Verwandtschaft 181,
 185–186, 293
 Konflikte 182–187
 Konfliktursachen 183
 Vexierbild 115
 Videokunst 119
 Vogelperspektive 59,
 78, 157, 244–245, 250,
 288, 291, 301
 Vorbild 86, 88
 Vorgesetzter 77, 131,
 200–202, 205,
 213–215, 219, 223,
 227–228, 230–231,
 233, 240, 244, 247,
 250, 258–259
 Vorsatzbildung
 formelhafte 107
 Vorschlag
 konstruktiver 97
 Vorstellungsgespräch
 259–261
 Vorstellungskraft 106
 Vortrag 256
 halten 255
 Vorwurf 97, 156
 Vulnerabilitäts-Stress-
 Modell 277

W

Wachstumsbedürfnis 37
 Wahrnehmung
 selektive 83–84
 Walking 110
 Wandern 110
 Wartezeit 105, 120, 126
 Wasserlassen
 Probleme beim 61
 Weltglücksreport 133
 Weltglückstag 134
 Werte 36, 152
 eigene 38, 234
 individuelle 37
 Wertekollision 150
 Wertesystem 36
 Wertschätzung 37, 151,
 160, 162, 211, 215, 224,
 228, 307
 mangelnde 215

Willenskraft 81, 96
 Wirgefüh 227, 255
 Wohlbefinden 135, 137,
 332
 Wohlergehen 137, 140
 Wohlfühlatmosphäre
 332, 335
 Wohlfühlzone 334–335
 Work-Life-Balance 143
 Wunschbild 86–89
 Wünsche 42
 Wut 131, 166, 291
 Wut-Tagebuch 70

Y

Yoga 107–108, 111, 113
 Asana 108
 Hatha-Yoga 108
 Yoga der Stille 108

Z

Zähneknirschen 57, 60
 Zauberwort 251–252
 Zeitdruck 62, 211, 213,
 221
 Zeitfresser 94–95, 205,
 221–223, 226, 247
 Zeitgefühl
 bei Kindern 178
 Zeitmanagement 62,
 92, 213
 Zeitnot 223
 Zeitplanung 245
 Zeitvergessenheit 118
 Zen-Buddhismus 112
 Zentrovertiert 67–69
 Ziele
 eigene 237
 Zufriedenheit 134, 136,
 200, 203, 205, 207,
 210, 215, 224, 230, 261
 Zugehörigkeit 135
 Zuhören
 aktives 162, 228
 Zukunft 264
 Zumba 110
 Zusammenarbeit 227