Stichwortverzeichnis

A

Abgrenzen 84, 87
  als Mutter/Vater 232–234
  als Tochter/Sohn 194–203
  im Beruf 116–117
  in der Partnerschaft 213
Abhängigkeit
  als Tochter/Sohn 194
Abhängigkeitspotenzial
  von Zucker 318
Ablehnung 37, 47
  Angst vor 43, 45
  durch die Eltern 192
Ablenkung 300
Absprache
  im Team 155, 156
Abweichungstoleranz 101
Abwertung 40
  ständige 265
Achtsamkeit 93, 257, 300
  bei Depression 263, 269, 277–278
  Übung 199, 277–278
Adrenalin 130, 140
Affirmation
  für den nicht perfekten Haushalt 246
  für ein besseres Selbstbild 166
  für ein besseres Selbstgefühl 279
  für Eltern 226
  positive 89, 93, 94, 97, 135, 166–167, 199, 226, 246, 278–279
  vor Prüfungen 135
Aktivität
  angenehme 83, 258
  in der Freizeit 251, 258
  soziale 251
Akzeptanz 37, 42, 47, 88, 92, 93, 167, 312, 334
  von Unvollkommenheit 41–42, 90, 144–145, 217, 222, 225, 227, 263, 312
Alkohol 69, 315, 321
Alternativgedanken 309
Anerkennung 37, 38, 43–44, 59
  als Tochter/Sohn 192
  gesellschaftliche 32
  im Ruhestand 162, 174, 178
  verdienen 45, 63
  von den Eltern 192
  Wunsch nach 192
Anforderung 63
Angst 34, 38, 42, 45, 68
  Sucht 317
  Teufelskreis 140
  unverhältnismäßig große 302
  Versagensangst 303
  vor Ablehnung 45, 47
  vor Ansteckung 307
  vor falschen Entscheidungen 75
  vor Fehlern 32, 35, 75, 78, 103, 268, 303, 308
  vor Kritik 304
  vor Misserfolg 73
  vor Prüfungen 128–130, 132
  vor Unvollkommenheit 81
  vor Versagen 74, 78
  vor Vorträgen 140–141
  zu scheitern 268
Angstspirale 268
Angststörung 45
  generalisierte 302–304
Anker
  optischer 88, 95, 167, 279
Annahme 36
Anorexie 287
Anpassungsfähigkeit 201
  in der Kindheit 183, 187, 192
Anspannung 302
  innere 107–108
  vor Prüfungen 135
Anspruch
  an den eigenen Körper 290
  an sich selbst 32, 34, 42, 73, 80, 91–92, 102, 141, 309, 322
  an sich selbst als Mutter/Vater 218–220, 223–226, 230
  an sich selbst als Tochter/Sohn 192–193
  an sich selbst bei Prüfungen 122–123, 124
  an sich selbst bei Vorträgen 137
  an sich selbst im Haushalt 239–247
  beruflicher 102, 152–153
  der Eltern 40
  hoher 62
  realistischer 80, 137, 155
  übersteigerter 79
  unrealistischer 32, 38, 73, 77, 141, 265, 266, 309, 322
Anstrengung 90

Anteil
innerer 56, 59, 152, 235, 255, 257, 265, 269–272, 328
Antreiber
innerer 43, 56, 57, 60, 69, 81, 89, 95, 112, 117, 152, 179, 245–246, 255, 265, 266, 267, 270, 271, 272, 327, 333, 336
Antriebslosigkeit 68, 264
Arbeitsklima 116
Arbeitsleistung
im Team 151, 158
Arbeitsumfeld 155
Arbeitszeit 258
Atemtechnik 312
Atmung
4-7-8-Atmung 133
Panik wegatmen 134
Übung 133–134
vor Prüfungen 133, 135
Attraktivität
körperliche 285
Aufmerksamkeit
als Scheinwerfer 275
auf Positives lenken 274
in der Kindheit 185
Übung 146
Aufmerksamkeitslenkung 274
Aufschieberitis *siehe* Prokrastination
Aufwertung 47
Augenhöhe
in der Erziehung 189
Ausgewogenheit 181
Ausgleich
fehlender 110
Auszeit 278
Authentizität 53, 54, 118, 257
Autogenes Training 120, 209, 258, 313
Autonomie 46, 48, 50
in der Pubertät 186
Autorität 189

B

Balance 80
Bauchgefühl 209
Bedürfnis 36
Grundbedürfnis 71, 116
ignorieren 44
in der Kindheit 185
körperliches 103
nach Anerkennung 37, 43–44, 72
nach Autonomie 46
nach Bindung 46
nach Erfolg 37
nach Kompetenz 46
nach Kontrolle 43
nach Leistung 37
nach Liebe 72
nach Ordnung 239, 243, 246–247
nach Respekt 37
nach Selbstvertrauen 37
nach Selbstverwirklichung 37, 44
nach Selbstwirksamkeit 46
nach Sicherheit 37
nach Status 37
nach Wertschätzung 37
nach Zugehörigkeit 44, 46
physiologisches 36
psychisches 103
soziales 37
Übung 176
unbefriedigtes 44
unerfülltes 43
vernachlässigen 45
Bedürfnisaufschub 231
Bedürfniseinforderung 185
Belastung
emotionale 78
Belohnungssystem 319
Bestätigung
im Ruhestand 161
soziale 63
Bewegung 294
Beweisführung
emotionale 269
Bewunderung 37, 56
Beziehung
im Ruhestand 180
im Team 150–151
soziale 150
Vorträge 146
Beziehungsebene 156
Beziehungsmuster
aus der Kindheit 192–193
Bezugsperson 38
Bindung 46
frühkindliche 222
in der Kindheit 186
sichere 229
Body Positivity 285
Bodyscan 211
Botenstoff *siehe* Neurotransmitter
Bruxismus *siehe* Zähneknirschen
Bulimia nervosa 288
Burn-out 45, 68, 109, 276
Burn-out-Risiko
senken 116

C

Cannabis 315
Chance 95
Checkliste
Grübeln 297
Gut genug 90
Persönlichkeitsstörung 305
Copingstrategie
misslungene 315
Cortisol 130, 140

D

Dankbarkeit
Übung 178
Defizitorientierung 117
Delegieren 150, 153, 156, 158, 259
im Haushalt 250
Übung 153
Demütigung 188

Denken
dichotomes 106, 268, 322
Katastrophendenken 144, 268, 298, 299, 303, 310, 312, 327, 333
Schwarz-Weiß-Denken 268, 322
selektives 268
Denkmuster 35, 92
altes 108, 112, 198, 224, 265, 266, 280, 282, 333
aus der Kindheit 198
hinterfragen 195, 224, 263, 271, 333
negatives 280
neues 92, 153
perfektionistisches 266, 271, 304, 306, 308, 309, 320, 333
Depression 45, 68, 263
arbeitsbezogene 109
Symptome 264
überwinden 269–280
und Perfektionismus 265–268
Detailorientierung 36
Projektmanagement 103
Diät 289
Digital Detox 259
Dissonanz
kognitive 107–108
Disziplin 61
in der Kindheit 187
Dopamin 67, 109, 173, 178 *siehe* Neurotransmitter
Drogen 69, 315, 321
Druck 79
Durchhaltevermögen 51, 111

E

Effektivität 76, 108
Effizienz 61, 76
Auswirkung von Perfektionismus auf 36
beim Teamwork 151
Sucht 322
Egoismus 83, 86
Ehrgeiz 48, 61–62, 80
als Kind 187
Eigenständigkeit 186
Eigenverantwortung 83
Einsamkeit
im Ruhestand 174
Einzigartigkeit
anerkennen 317
Eisenhower-Matrix 249
Eltern 38, 40
als Vorbild 229
ausreichend gute 221, 223
Curling- 219
Helikopter- 218
kritische 38
leistungsorientierte 38
perfektionistische 39
Rasenmäher- 219
Tiger- 219
überfürsorgliche 39, 221
Übung 226
Elternschaft 217
Emotion 43, 68 *siehe* Gefühl
Endorphin 173
Energie
tanken 252
Energieaufwand 202
Energielosigkeit 68, 264
Energieräuber 116
Energiereserve 134
Entscheidung
treffen 48, 80, 199, 325
Übung 326
Entscheidungsfähigkeit 68
Entscheidungsfindung 249
Entscheidungshilfe 245
Entscheidungsschwierigkeit 71, 73–74, 207, 308
Entspannung 34, 209, 251, 258,312
Entspannungstechnik
Atemübung 133–134
Autogenes Training 120, 209, 258, 313
Progressive Muskelentspannung 209, 258, 313
Enttäuschung 40
Entwicklung 80, 92
Entwicklungsdefizit 184
Entwicklungsprozess 38
Erfahrung 40, 92
neue 88
Erfolg 32, 61
anerkennen 90
feiern 331
im Ruhestand 166
Übung 124
Erfolgstagebuch 89
Erfüllung
im Ruhestand 168
in der Freizeit 252
Erholung 83, 252, 258
in der Freizeit 252, 255
Erkrankung
Depression 264
Ernährung 258
Erscheinungsbild 285
Erschöpfung 45, 78, 79, 109, 255, 297
Depression 263, 265–266, 268
chronische 78
Erwartung
anderer 83
berufliche 43
der Eltern 40, 81, 192, 194–202
eigene 91
gesellschaftliche 43
im Team 156
realistische 90
von außen 43, 63, 91
Erziehung 188–191
antiautoritäre 189–190
Beziehung 229
Glaubenssatz 55
Selbstreflexion 189
Übung 189
Erziehungsfehler 198
Erziehungsideologie 188
Erziehungsmethode 189
Erziehungsratschlag 189

Erziehungsstil 38, 188, 190
Erziehungsstrategie 186
Erziehungsziel 188
Essattacke 288
Essstörung 283–284, 287, 290, 294
  Anorexie 287
  Bulimia nervosa 288
  körperdysmorphe Störung 289
  Magersucht 287
  perfekter Körper 290
  sportbedingte 317
Exposition 312

F

Familie
  im Ruhestand 174–180
  Konflikt 70
Fear of better options *siehe* FOBO
Feedback 94
  von Kollegen 152
Fehler 33, 34, 38, 42, 45, 62, 69
  als Lernchance 81, 88, 92–93
  als Mutter/Vater 220
  aushalten 312
  Übung 92, 157, 326
Fehlerangst 78, 103, 303
Fehlerfreiheit 77
Fehlerhaftigkeit 267
Fehlerintoleranz 58, 304, 308
Fehlerkultur 92, 117–118, 156–157, 227–228
Fehlerlosigkeit 43, 62
Fehlerrisiko 93
Fehlertoleranz 39, 52, 69, 117, 276, 312
  geringe 322
  im Team 158
Feierabend 258
  Ritual 258
Feiern
  im Team 158
  Übung 331
Fleiß 61
Flow 173, 258
Flüchtigkeitsfehler 110
FOBO 210
  Paarbeziehung 207
FOMO 253–254, 257
Freizeit 251
  ausbalancierte 252, 255–258
  erfüllte 252, 255–258
  erholsame 255, 258
  im Ruhestand 168
  Leistungsanspruch in der 252–253
  nicht erholsame 255
  Stress in der 252–253, 255
Freizeitgestaltung
  Übung 256
Freizeitstress 252–253, 255
  im Ruhestand 169
Fremdbestimmung 85
Freude 63
Freudlosigkeit 264
Freundeskreis 71
Freundschaft
  im Ruhestand 174, 180–182
  Übung 181
Frustration 34, 79
Führungskraft 72
Funktionalität 91
Funktionsfähigkeit 264
Fürsorge
  übersteigerte 218

G

Geborgenheit 47
Gedanken
  Alternativgedanken 309
  Distanzierung 269
  negative 93
  positive 328
Gedanken-Handlungs-Fusion 311
Gedankenkreisen 69, 129, 265–267, 277
Gefühl
  akzeptieren 44
  als Handlungsimpuls 43
  als inneres Alarmsignal 43
  als Sprache der Bedürfnisse 44
  wahrnehmen 44
Gefühlslogik 332
Gehorsam 188
Gelassenheit 88, 213
  Übung 213, 325
Gemeinschaft 48
Geschwister
  Konkurrenz 39
Gesundheit 45, 69, 75
  fördern 83
  psychische 276
  seelische 269
Gewalt 38
  in der Kindheit 188
Gewicht 68, 288
Gewichtsveränderung 264
Gewichtsverlust
  selbstinduzierter 288
Gewissen
  schlechtes 83
  schlechtes als Tochter/Sohn im Erwachsenenalter 192
Gewissenhaftigkeit 62, 64
  übersteigerte 305
  Übung 326
Gewohnheit 54
Glaubenssatz 40–41, 112
  aus der Erziehung 55
Gleichgewicht 182
Glücksgefühl 109
Glückshormon *siehe* Neurotransmitter
Glücksmoment
  Übung 275
Glücksspiel 321
Grenzen
  erkennen 50, 276
  respektieren 82–83, 97, 116
  setzen 49
  Übung 50

Grenzen setzen 82–84, 87, 110
als Mutter/Vater 232–233
als Tochter/Sohn 194–203
im Beruf 116–117
in der Partnerschaft 213
Grübeln 58, 96, 266, 267, 277, 295, 296–297, 298–301, 304
Checkliste 297
Denken versus 296–297
destruktives 303
Grübelzeit 301
stoppen 298–301
Übung 277, 301
Gruppe 47, 63
Gruppendynamik 150
Gruppenzugehörigkeit 47– 48
Gut genug 38, 61, 77, 80, 82, 90, 92, 96–97, 152
Checkliste 90
nicht 69

H

Hamsterrad
raus aus dem 106, 110
Handlung 248
Harmoniebedürfnis 189
Haushaltsführung 239–241
nicht perfekte 245–246, 248
Sauberkeit 242
Übung 246, 248
Herzinfarkt 69
Herz-Kreislauf-Erkrankung 67
Hilflosigkeit 263, 265–266, 268, 274, 306
Hobby 251–252, 278
Hochstapler-Syndrom *siehe* Impostor-Syndrom
Höchstleistung 32, 45
Hoffnungslosigkeit 263, 265–266, 268
Hormon
Bindungshormon 207
Kuschelhormon 231
Stress 140
Stresshormon 130, 135
Hospitalismus 184

I

Ideal 37
Identität
im Ruhestand 166
soziale 47
Illusion 92, 96
Imagination 131
Immunsystem 68
Impostor-Syndrom 109
Impulskontrolle 186
Individuationsprozess 186
Intuition 208
Isolation
im Ruhestand 174
soziale 117

J

Ja sagen 49, 85, 87
als Tochter/Sohn 200, 202

K

Karōshi 69
Katastrophisieren 144, 268, 298, 299, 303, 310, 312, 327, 333
Kindchenschema 185
Kindheit 185
Selbstreflexion 186
Übung 186
Kompensation 318
Kompetenz 46, 47, 50–51
Kompliment
Übung 334–335
Kompromiss 87
Kompromissbereitschaft
in der Partnerschaft 212
Konflikt
beruflicher 71, 102, 110, 116, 150
in der Familie 68, 70
in der Partnerschaft 68
in der Pubertät 186
sozialer 71, 306
Vermeidung 290
Konfrontation *siehe* Exposition
Konkurrenz
im Team 150
unter Geschwistern 39
Kontakt 44
im Ruhestand 164, 174, 180–182
sozialer 251
Kontrollbedürfnis 43, 303, 304, 306, 307–308
Kontrollverlust 309, 321, 322
Kontrollzwang 307–308
im Beruf 153
Konzentrationsproblem 68, 264, 297, 302
Körper
gesunder 292–294
perfekter 290, 292
unperfekter 292
Körperbildstörung *siehe* Körperschemastörung
Körpergefühl 134
Körperhaltung
bei Vorträgen 147
Übung 330
Körperreaktion 140
Körperschemastörung 288
Körpersystem 120
Körperunzufriedenheit 287
Körperwahrnehmung 290
Kosten-Nutzen-Verhältnis 52, 91, 96, 112, 256
Kritik 34
Angst vor 304
Kritiker
innerer 58, 60, 69, 89, 95, 117, 152, 179, 191, 198, 218, 220–221, 232, 255, 265, 266, 267, 268, 271–272, 278, 280, 327, 333, 336

L

Lächeln 139, 331
  Übung 331
Lachen 329
Lebenserfahrung 172
Lebensqualität 35, 45, 80, 90–91, 251
  im Ruhestand 178
  Verlust von 264
Leidensdruck 62, 65
Leistung 34, 37, 68, 95
  berufliche 166
  im Ruhestand 179
  im Team 151
  und Selbstwert 45, 77, 162, 252
Leistungsanspruch
  im Ruhestand 168
Leistungsbereitschaft 109, 111
Leistungsdruck 140, 267, 290
  beruflicher 101, 103–106, 109, 252
  durch die Eltern 219, 221
  in der Freizeit 254
Leistungsfähigkeit 80
  sinkende durch Stress 76
Leistungsgedanke 171
Leistungsorientierung 32, 33, 56, 153–154, 200
  übersteigerte 56, 263, 305, 317
Lernen 38
  für eine Prüfung 120, 122, 127, 129–130
Liebe 38
  verdienen 46
Liebesentzug 188, 192
Lob 96
  Übung 331
  von Kollegen 150
Loslassen 154
  als Eltern 186
  als Mutter/Vater 234
  als Tochter/Sohn 200
  als Verlust 41
  im Ruhestand 163, 180
  Kontrolle 313
  Perfektionismus 81–82, 88, 338
  Übung 152, 154, 338
  Verantwortung 111

M

Magersucht *siehe* Anorexie
Magerwahn 285
Managerkrankheit 69
Maßstab 48
  eigener 91
  hoher 32
Medien 39, 292
  soziale 69, 206, 215, 253, 286
Medikamente 315
Meditation 312
Merkfähigkeit 129
Minderwertigkeitsgefühl 254, 266
  körperliches 287
Mindmap 122–123
Mindset
  neues 80, 83, 88, 90–91, 152, 217, 224, 226, 229, 233, 256
Misserfolg 62, 79
  als Chance 92
  als Niederlage 92
Missgeschick
  Übung 329
Miteinander 71
  im Team 151
Mitgefühl 54, 93
Modelllernen 39
Motivation 39
  gesunde 276
  im Team 155, 158
Muskelaufbau 284
Muskeldysmorphie 284
Muskelverspannung 67
Mussturbation 269
Muster
  ablegen 200
  aus der Kindheit 200, 202
Mut 80
  zur Lücke 73, 123
Mutter
  ausreichend gute 221

N

Nachsicht 152
Neid 163
Nein sagen 49, 86, 87, 89, 117, 270
  als Tochter/Sohn 202
  im Beruf 116–117
  im Haushalt 250
  in der Kindheit 187
Nervosität 68
  vor Prüfungen 134
Neuorientierung 92
Neurotransmitter 67, 109, 173
  Botenstoff 331
  Dopamin 178
  Glückshormon 258, 331
Nicht gut genug 267
Nichtstun 169
Niederlage 92
Nikotin 69
Noradrenalin 130, 140
Norm 63
  gesellschaftliche 91

O

Obsessive-compulsive disorder 307
Offenheit 155
Ohne-Fleiß-kein-Preis 111
Optimierung
  des Körpers 292
Optimierungsschleife 52
Ordnung 61
  Bedürfnis nach 304
Ordnungsbedürfnis 239, 243, 246–247, 307
  übermäßiges 243, 305
Organisation 61
Overthinking 96, 296
Oxytocin 185, 231

P

Pädagogik
  schwarze 188
Panik
  Attacke 303
  Störung 303
  vor Prüfungen 128, 134
Paralyse durch Analyse 74
Parasympathikus 258
Pareto-Prinzip 142, 144, 312
  Übung 144
Partnerschaft
  im Ruhestand 174–180
Partnerwahl 205–213
  Auswahlkriterium 207
  Entscheidungsschwierigkeit 207
  Intuition 208
Pause 78
  Haushalt 249
  machen 83, 115
  planen 115
Perfektionismus
  als Tugend 61
  berufliche Nachteile 71
  Folgen von 65
  Nachteile 65–71
  Profiteure von 64
  Selbsttest 101
  Vorteile 61
Personalisierung 268
Persönlichkeitsstörung
  Checkliste 305
  zwanghafte 304
Perspektivwechsel 157, 241, 310
Pessimismus 269
Phobie 303
PMR *siehe* Progressive Muskelentspannung
Pomodoro-Technik 248
  Übung 248
Potenzialentfaltung 37, 150
Pratfall-Effekt 118, 145
Priorisieren 52, 80, 115, 116, 245, 259
  falsches 44, 247
Produktivität 75, 150
  durch Priorisieren steigern 116
Produktivitätsverlust 69, 103
Progressive Muskelentspannung 209, 258, 313
Prokrastination 36, 73, 102, 104–105, 276
Prophezeiung
  selbsterfüllende 51, 105, 129, 333
Prüfung
  mündliche 119
  nach der 136
Prüfungsangst 128–130, 132–134
Prüfungssimulation 132
Prüfungssituation 122, 129
Prüfungsstress 128–130, 132–134
Prüfungsvorbereitung 122–123, 125–127, 129
  Entspannung 120
  Lernstrategie 119–120
  Pausen 120, 125
  Zuversicht 129
Pubertät 185–186
Putzen
  zwanghaftes 307

Q

Quality Time 114, 278

R

Rabbit Hole 75
Rationalisierung 108
Realitätscheck 107, 115, 132, 135, 309
Reframing 141, 310
Regeneration 79, 114, 251–252, 294
Reizbarkeit 68, 302
Resilienz 83, 88
Respekt 63
Ritual 301
  bei Feierabend 258
  Zwang 307
Rollenbild 239
Rückzug
  sozialer 78, 254, 266
Ruhelosigkeit 302
Ruhestand
  Aktivität 171
  Anerkennung 162
  Definition über Arbeit 161
  Einsamkeit 174
  erwachsene Kinder 174
  Familie 174–180
  Freizeitgestaltung 168
  Freundschaft 172, 174, 180–182
  Genuss 168
  Hobby 171
  Isolation 174
  Kontakt 164, 180–182
  Kontakte 174
  Lebensqualität 173
  Loslassen 163
  Partnerschaft 173, 175–180
  Reflexion 169
  Selbstbild 161
  Selbstwert 164
  Struktur 170
  Übung 164, 169, 174
  Vorbereitung auf den 162
  Wohlbefinden 168
  Zeitgestaltung 174
  Zufriedenheit 173
Rumination 265–267, 296

S

Sauberkeit 245–246
Schäfchenmodell 84
Schamgefühl 117
  bei Misserfolg 102
Scheitern 52, 111, 117
  Angst vor 72
Schema 192
Schematherapie 192
Schlaf 258, 294
  erholsamer 120
  gestörter 67, 264, 297, 302
Schlankheitsideal 286

Schönheit
körperliche 284
Schönheitsideal 284–287, 290, 292
Schuldgefühl 82–83, 263
bei Misserfolg 102
Depression 264
in der Kindheit 188
Schutzbedürfnis 184
Schutzmechanismus 38
Schwäche 45, 61, 266, 322
Übung 329
Schwarz-Weiß-Denken 106, 268, 322
Selbstabwertung 267, 298, 303
Selbstakzeptanz 46, 78, 81, 279, 312
Selbstaufgabe 85
Selbstaufmerksamkeit 140
Selbstbehinderung *siehe* Selbstsabotage
Selbstbestimmung 48
im Ruhestand 179
Selbstbild 43, 62
im Ruhestand 162, 166
Selbstdisziplin 190, 290
Selbsterkenntnis 151
Selbstfürsorge 83–84, 87, 88, 110, 230, 257, 274
als Mutter/Vater 225, 230
als Tochter/Sohn 204
bei Depression 278
im Beruf 113–117
vor Prüfungen 126
Selbstkritik 33, 43, 90, 254, 266, 303, 306
Selbstliebe 46, 279
Selbstlob
Übung 334
Selbstmitgefühl 92, 93, 96–98, 152, 157, 313
bei Depression 263, 276
Übung 97, 157, 334
Selbstoffenbarung 215
Selbstoptimierung 77, 117
Selbstsabotage 105, 276, 269
Selbstschutz 87
Selbsttest
Perfektionismus 101
Selbstvertrauen 51, 88–89
Selbstverwirklichung 37, 44
Selbstwahrnehmung 106
Selbstwert 34, 45–46, 49
bedingungsloser 280
bei Depression 265–266, 279–280
bei Scheitern 111
erfolgsabhängiger 52, 69
funktionaler 46
geringer 46, 68, 104, 207
gesunder 45
im Ruhestand 162–164, 166, 173
leistungsunabhängiger 137
leistungsabhängiger 32–34, 37, 45, 52, 63, 77, 92, 111, 162, 252, 322
reduzierter 264
selbstwertdienlicher Verzerrung 106
stabiler 51, 233
stärken 44, 46–49, 51, 53, 102
Übung 54, 167, 280
Selbstwertschutz 105
Selbstwirksamkeit 46, 51–53, 88, 190, 247, 273
Übung 89
Selbstwirksamkeitserwartung 52
Selbstzweifel 69, 74, 78, 91, 109, 254, 303, 306, 312
Depression 267
Serotonin 67, 109, 173
Sicherheitsbedürfnis 37, 307
Siegerpose 331–332
Simulation 141, 147
Sinn
im Ruhestand 168–169, 171
SMART *siehe* Ziel
Sorgen 34, 296, 298–301, 302, 303
chronische 304
stoppen 298–301
vor Prüfungen 130, 134
Spannung
im Team 150
Spiegelneuron 139
Spontaneität 305
Sport 252, 258, 278, 294
Sportsucht 316–317
Stabilität
emotionale 271
physische 47
psychische 47
Standard
unrealistisch hoher 38
Stärke 61
Status
im Ruhestand 161–162, 164, 166
Stimme
innere 270–271, 273, 277
Stimmung 68
gedrückte 268
Stimmungsschwankung 68
Stolz 63
auf sich selbst sein 51, 96, 204, 335
Störung
körperdysmorphe 289
Strategie
Vorträge 142
Strenge 198
Stress 68, 79, 109–110
Folgen für die Leistungsfähigkeit 68
Hochstress 68, 129, 133, 135
Hormone 140
im Beruf 151
in der Freizeit 252–253, 255
körperliche Reaktion 67, 140, 146

psychische Folgen 68
vor Prüfungen 134
Stressbewältigung 83
Struktur 61
im Haushalt 249
im Ruhestand 170, 173
Sucht
Alkohol 315
Definition 315
Drogen 315
Medikamente 315
Sport 316–317
stoffgebundene 315
und Perfektionismus 320–321
Zucker 318–319
Symptom
körperliches 302
von Sucht 315
Symptome 304

T

Teamatmosphäre 155
Teambuilding 158
Teamleistung 149
Teamspirit 151
Teamwork 149–158
Übung 151
Teufelskreis
Angst 141
Depression 265, 269
der Angst 140
der Perfektion 76, 79
Selbstsabotage 105
Thought Action Fusion
siehe Gedanken-Handlungs- Fusion
Toleranz
im Team 153
Übung 153
Training
mentales 131
Traurigkeit
anhaltende 264
Trost 157
Tunnelblick 266

U

Überarbeitung 91
Überbehüten 221
Überblick 111
Überforderung 68, 110, 218, 221, 232, 239, 247, 254, 265
im Ruhestand 172–173
Überlastung
dauerhafte 110
Überlebensstrategie 47, 202, 265
Überzeugung 41, 48, 77
Übung
4-7-8-Atmung 133
Achtsamkeitsübung: 5-4-3-2-1 199
Als Mutter oder Vater Fehler annehmen und loslassen 228
Aufmerksamkeit nach außen lenken 146
Belächeln Sie sich 329
Bodyscan 211
Bohnen für kleine Glücksmomente 275
Das Leihauto 114
Decken Sie Logikfehler bei Ihren Denkmustern auf 271
Den Perfektionismus loslassen 338
Denkmuster hinterfragen 333
Die eigenen Grenzen erkennen 50
Die innere Talkshow moderieren 328
Die Pomodoro-Technik 248
Die unvollkommene Arbeit 144
Distanzierung von den inneren Stimmen 273
Ein neues Wording 94
Eine neue Fehlerkultur entwickeln 92
Einmal kurz umarmen . . . 231
Entscheidungen würfeln 326
Fehler nutzen 157
Feiern Sie sich selbst 331
Fishing for compliments 335
Freizeit und Sinnhaftigkeit im Ruhestand 169
Freundschaften im Gleichgewicht zwischen Kontakt und Ruhe 180–181
Gedanken loslassen 277
Gelassenheitsgebet 213
Gönn es dir! 336
Grübelstopp 299
Grübelstunde 301
Gut genug 90
Haben Sie Anzeichen einer zwanghaften Persönlichkeitsstörung? 305
Held des Alltags 148
Hilfreiche Affirmationen zum nicht perfekten Haushalt 246
Ich bin genug, so wie ich bin 167
Ich bin heute dankbar für 178
Ich packe meine Koffer und nehme mit . . . 164
Ihr Brief an die Eltern 197
Ihr Erfolgsanspruch 124
Ihr innerer Wert 54
Ihr Leben als Bühne 274
Ihr neues Mindset als Mutter/Vater 226
Ihr neues Mindset zu Ihrer Freizeit 256
Ihr Tag im Ruhestand: Vor- und Rückschau 170
Ihre bedingungslose Erfolgsseite 280

Ihre Beziehung im Ruhestand 174
Ihre Erwartungen und Ansprüche als Vater oder Mutter 224
Ihre Kindheit 186
Ihre Lebensbedingungen 243
Ihrem Körper danken 134
Imagination des besten Vortrags 142
Imagination: Museum der Unvollkommenheit 42
Loben Sie sich selbst 335
Loslassen 154
Mantra zum Delegieren und Vertrauen 153
Mehr Selbstmitgefühl 97
Museum der Unvollkommenheit 42
Mut zur Lücke 123
Offenes Gespräch über Bedürfnisse und Erwartungen 176
Panik wegatmen 134
Perspektivwechsel als Tochter und Sohn 196
Positive Affirmationen 279
Prüfungssimulation 132
Realitäts-Mantra 257
Reflexion zu Ihren inneren Anteilen 270
Schäfchenmodell 84
Schusseln für Anfänger 326
Selbstmitgefühl 157
Selbstreflexion zum Teamwork 151
Selbstwert 280
Sie sind mehr wert als Ihre berufliche Leistung 166
Smile! 331
Steh gerade! 330
Steigern Sie Ihre Selbstwirksamkeit 89
Toleranzübung 153
Vortrag nach dem Pareto-Prinzip 144
Vortrag nach dem Perfektionismus-Prinzip 144
Warum Sie den Perfektionismus loslassen sollten 152
Was Ihren Ruhestand zu einer sinnerfüllten Zeit macht 169
Was ist Ihnen wichtig? 212
Wie wurden Sie erzogen? 189
Woher stammt Ihr Perfektionismus? 40
Würfeln für mehr Gelassenheit 325
Zuversicht trainieren 130
Umfeld 38
soziales 64
Umstrukturierung
kognitive 112, 141, 255, 257, 309–311, 333
Unabhängigkeit 50
im Ruhestand 179–180
Unsicherheit 33
Unsicherheitsintoleranz 56, 303, 304, 308
Unsicherheitstoleranz 312
Unterforderung 110
im Ruhestand 172–173
Unvollkommenheit 90
Akzeptanz von 41–42, 90, 144–145, 217, 222, 225, 227, 263, 312
als Mutter/Vater 220
Angst vor 81, 220
Übung 41, 144
Unzufriedenheit 37, 266
mit dem Körper 285
Unzulänglichkeit 45, 265–267, 322
Übung 326

V

Verallgemeinerung 268, 310
Veränderung 42
positive 88
Verantwortung 117
Verbesserung 116
Verbitterung 163
Verbundenheit 48
Vergleich
mit anderen 34, 39, 43, 47, 103, 163, 242–243, 253, 269, 287, 289, 291–292, 317
sozialer 47, 220, 252, 254
Verhalten
zwanghaftes 309, 312
Verhaltensänderung 108
Verhaltensmuster 35, 43
ablegen 202
aus der Kindheit 193, 200, 202
Verhältnismäßigkeit 91
Verlässlichkeit 61
Vermeidungsverhalten 72, 297, 304
Verpflichtung
als erwachsene Tochter/Sohn 192
familiäre 253
Versagen 78, 89, 92, 322
Umgang mit 39
Versagensangst 63, 74, 78, 303
Verständnis
als Tochter/Sohn 195
Versunkene-Kosten-Falle 112
Vertrauen 47, 51
im Team 150, 153, 155–156
Übung 153
Verzeihen
als Tochter/Sohn 196

Verzerrung
selbstwertdienliche 106
Vollkommenheit 36
Vorbereitung
auf den Ruhestand 162
auf Prüfungen 119
Vorbild 41
als Eltern 223
im Team 150
Vorhersehbarkeit 41
Vortrag
halten 137
Imaginationsübung 142
Kleidung 138
Körperhaltung 147

W

Wachstum 81
persönliches 92
Wahrnehmung
selbstwertschädigende 107
selektive 108
Wahrnehmungsstörung 288
Waschen
zwanghaftes 307
Weiterentwicklung 88
Werte 48, 55, 63, 91
aus der Kindheit 194
innere 53
wertgeschätzt 37
Wertlosigkeit 45, 263–265, 274
Wertschätzung 37
fehlende 110
im Team 158
in der Kindheit 185
Wettbewerb 79
Widerstandsfähigkeit 45
Winnicott, Donald 221
good enough mother 221
Wohlbefinden 35, 77, 80, 91, 251
im Ruhestand 168
im Team 155
Wording 94
Übung 94
Work-Life-Balance 115–116, 251–252

Y

Yoga 209

Z

Zählen
zwanghaftes 307
Zähneknirschen
Bruxismus 68
Zeit 151
Zeitinsel 114–115
Zeitlimit
setzen 113
Zeitmanagement 116
Ziel 34, 37, 62, 75, 89
anspruchsvolles 90
erreichbares 90
persönliches 77, 91
realistisches 91
SMART 89
Sucht 322
unrealistisches 79
Zielklärung 156
Zucker 318–319, 321
als Trostspender 319
bei Stress 319
Sucht nach 318–319
Zufall 107
Zufriedenheit 34, 63, 81, 92, 150
berufliche 116
Zugehörigkeit 44, 46, 63
in der Kindheit 185
Zuneigung 38
Zusammenhalt
im Team 158
Zuversicht 51, 129, 274
Übung 130
Zwangsgedanken 307–309
Zwangshandlung 307–308
Zwangsstörung 307–308
Zweifel 91

Sponheimer723225_bindex.indd 352 Trim Size: 140 × 216 mm 14 Jul 2025 09:21:04 PM