

Stichwortverzeichnis

A

Abenteuerlust 125
Abgrenzung 97
Ablenkung 48, 81, 85,
96, 144, 235
Abwehrstrategie 86
Achtsamkeit 54,
97, 223, 257
Achtsamkeitsübung 82,
87–92, 173, 229–231,
234–235, 237–238,
240–241, 243
Aktivität
Indoor 149
mit dem Partner 117
mit den Eltern 138
mit den Großeltern 138
mit der Familie 130
mit Freunden 148
mit Kindern 130
Outdoor 152
Angst 208, 254
Antriebslosigkeit 54
Arbeitsalltag 172
Arbeitsatmosphäre 211
Arbeitsliste 173
Arbeitsplatzge-
staltung 169
Arbeitswelt 206
Arbeitswoche 178
Arbeitszeit 176, 182,
208, 211, 248
Atemübung 72, 89, 257
Aufgabengebiet 208
Aufmerksamkeit 236
Ausdauer 260
Auszeit 93
Autogenes Training 90
Autonomie 134

B

Belohnungssystem 34
Belohnungszentrum 69

Berufsberatung 198
Beruf coaching 198
Berufsverkehr 238
Berufung 193
Bewerbung 209, 211–212
Bewerbungsgespräch
210
Bewertungsskala 64
Bore-out 170, 172
Bucket List 74, 244
Burn-out 170, 198, 222

C

Carpe diem 30
Carsharing 70
Coach 89, 170, 231, 251
Coaching 58

D

Denken
positives 59
Doodle 92

E

Effizienz 226
Eigenverantwortung 40
Eltern 133–134
Aktivitäten 138
unangenehme
Themen 141
Endlichkeit 227
Energievampir 167
Entspannung 250
Entwicklungsplan 203
Erfolgsfaktor 96
Erkältung 208, 225

F

Fantasiereise 90, 224
Feierabend 208
Feldenkrais 90
Fest
mit der Familie 130, 139

Fleiß 260
Flow-Gefühl 161
Fortbildung 206
Fortschritt 98
Freizeit 143
Freizeit
mit Kindern
verbringen 131
Freizeitgestaltung
144, 150
Freizeitpartner 149
Freundeskreis 155
Freundschaft 155, 253
Frühindikator 207
Frühling 103–104, 242
Frühwarnsystem 54, 222

G

Geburt 257
Geburtstag 130, 148
Gedanken 40
Gelassenheit 257
Genuss 34, 144, 219, 234
Gesundheit 73, 225
Gewaltfreie Kommunika-
tion 114–115
Glaubenssatz 193–194
Gleitzeit 170
Glücksbotenstoff 47
Glücksformel 46
Glücksgefühl 46, 221
Glückshormone 46, 225
Glücksmoment 44,
118, 143, 221
Großeltern 133, 254
Aktivitäten 138
unangenehme
Themen 141

H

Haltung 55, 62, 64, 258
Hektik 96, 102
Helferteam 258

Herbst 103, 105, 243
 Hochzeit 257
 Home-Office
 169–170, 206, 211
 Hospizbegleiter 74

I

Indoor-Aktivität 149

J

Jahreszeit 102, 241
 Frühling 130
 Herbst 130
 Sommer 130
 Winter 130
 Jobcoach 212
 Jobportal 211
 Jobpotenzial 189
 Jobprofil 212
 Jobsuche 212
 Jobverlust 198, 253, 257
 Jobwechsel 206, 209

K

Karriereberatung 198
 Kindheit 29
 Kindheitsmoment 127
 Kochen 234
 Komfortzone 30, 97
 Kompromiss 207
 Konsum 69
 Konzentration 236
 Konzentrationsproblem
 54, 84
 Kopfschmerzen 84, 225
 Kraftquelle 67, 93
 Kraftressource
 221, 224
 Krankheit 253, 257, 260
 Kreativität 162, 211
 Krise 257
 Kündigung 208, 215

L

Langeweile 30, 172, 208
 Lebensbilanz 163
 Lebenseinstellung 229
 Lebensinhalt 254
 Lebenskonzept 42

Lebenslauf 200
 Lebensmotto 97, 252
 Lebensqualität 208, 254
 Lebenszeit 60, 227
 Lob 100
 Lösungskonzept 254

M

Mahlzeit 234
 Meditation 89, 224, 258
 Me-Time 146
 Mindfulness-Based Stress
 Reduction 89
 Mindmap 162
 Mittagspause 169–170
 Monotasking 52, 84–85,
 224, 226
 Motivation
 berufliche 184
 Müdigkeit 54, 208, 225
 Multitasking 52, 84, 165
 Mut 56, 60, 88,
 206, 252, 260

N

Nahrungsmittel 76, 234
 Nervosität 84
 Neugierde 88

O

Offenheit 56, 88
 Onlinemeeting 181
 Outdoor-Aktivität 152

P

Paarcoach 121
 Palliativbegleiter 74
 Parasympathikus 221
 Paretoprinzip 184
 Partnerschaft
 Aktivitäten
 planen 117–118
 Gespräche führen
 114, 116
 Standort-
 bestimmung 122
 Ziele 123
 Patientenverfügung 141
 Pflegefall 135

Potenzial 191,
 198, 207, 211
 Projektmanagement
 169, 175–176
 Projektplan 178, 185

Q

Qi Gong 72, 89, 144,
 224, 230, 258

R

Reflexion 39
 Reise 254
 Reizüberflutung 48
 Renteneintritt 257
 Repair Café 71
 Ressourcen 67, 69, 260
 Ritual 230, 249
 Rückschau 250
 Rückschlag 98
 Ruhe 257

S

Salutogenese 73, 225
 Scheidung 257
 Schlaflosigkeit
 208, 225, 250
 Schweinehund
 innerer 202
 Selbstanalyse 192
 Selbstbewusstsein
 40, 260–261
 Selbsterfüllende
 Prophezeiung 59
 Selbstkompetenz 61
 Selbstoptimierung 95
 Selbstreflexion 244
 Selbstverantwortung 40,
 251
 Selbstvertrauen 40, 252
 Sinne 50
 Social Media
 127, 162, 211
 Sommer 103, 105, 242
 Sorglosigkeit 126
 Spaziergang 258
 Spirituelle
 Lebensbegleitung 260
 Sterben 75

Stolperstein 201
 Störfaktor 96
 Störquelle 231
 Stress 30, 220
 Stresslevel 89

T

Tai Chi 72
 Tauschring 70
 Teambesprechung 181
 Teampayer 180
 Therapeut 231, 251
 Tod 73, 254
 Todesfall 253
 Toleranz 56
 Traditionelle Chinesische
 Medizin 72
 Trauer 257, 260
 Traumjob 203, 210
 Traurigkeit 54

U

Überblick 258
 Überforderung 208
 Überstunden 206–207,
 211, 237

Umschulung 195
 Umweltbewusstsein 75
 Umweltschutz 76
 Unsicherheit 254
 Unterbewusstsein
 254, 258
 Urvertrauen 260

V

Veränderung 98
 Veränderungsprozess 247
 Verdauungsproblem 225
 Verhaltensmuster 40
 Verschwendung 34
 Vertrauen 260

W

Wachstumsprozess 40
 Wahrnehmung
 230, 236
 Wake-up-Call 261
 Wald 48, 75
 Waldbaden 90
 Warnsignal 207
 Weiterbildung 206, 211
 Wendepunkt 261

Wertschätzung 227
 Winter 103, 106, 242
 Wohlfühltermin 239
 Work-Life-Balance 206
 Wunsch 60
 Wunschjob 210
 Wunschskala 64

Y

Yin und Yang 72
 Yoga 90, 144,
 224, 230, 258

Z

Zeitdieb 52
 Zeitfresser 164–165
 Zeitmanagement
 175–177
 Zeitnot 96
 Zeitvampir 167
 Zeitverschwendung
 143
 Zukunftsplanung 240
 Zuversicht 260
 Zweifel 254

