

Auf einen Blick

Über die Autorin.....	9
Einführung.....	21
Teil I: Im Jetzt leben als Lebensphilosophie	27
Kapitel 1: Die Lehre vom wertvollen Moment.....	29
Kapitel 2: Glück und Gesundheit bewusst einladen.....	43
Kapitel 3: Die Haltung zu den Dingen erkunden.....	55
Kapitel 4: Der bewusste Umgang mit Ressourcen	67
Teil II: Das Jetzt im Alltag leben.....	79
Kapitel 5: Bewusst jeden Tag wahrnehmen.....	81
Kapitel 6: Das Leben im Jetzt als Konzept verankern	95
Teil III: Das Leben im Jetzt in der Familie und mit Freunden erleben	107
Kapitel 7: Die Partnerschaft bewusst gestalten.....	109
Kapitel 8: Spezielle Momente mit den Kindern	125
Kapitel 9: Wertvolle Zeit mit alten Eltern und Großeltern verbringen	133
Kapitel 10: Glücksgefühle in der Freizeit.....	143
Teil IV: Das Leben im Jetzt im Beruf umsetzen ..	159
Kapitel 11: Den Arbeitsalltag bewusst gestalten	161
Kapitel 12: Projektmanagement und Zeitmanagement.....	175
Kapitel 13: Das berufliche Potenzial entwickeln	189
Kapitel 14: Aktiv den Jobwechsel gestalten	205
Teil V: Der Top-Ten-Teil.....	217
Kapitel 15: Zehn positive Wirkungen vom Leben im Jetzt	219
Kapitel 16: Zehn Übungen für das Leben im Jetzt.....	229
Kapitel 17: Zehn Tipps und Tricks für das Leben im Jetzt	247
Kapitel 18: Zehn Tipps bei Krisen im Jetzt	257
Stichwortverzeichnis.....	263



Inhaltsverzeichnis

Über die Autorin	9
Widmung	9
Danksagung	9
Einführung	21
Über dieses Buch	21
Konventionen in diesem Buch	22
Was Sie nicht lesen müssen	22
Törichte Annahmen über den Leser	22
Wie dieses Buch aufgebaut ist	23
Teil I: Im Jetzt leben als Lebensphilosophie	23
Teil II: Das Jetzt im Alltag leben	24
Teil III: Das Leben im Jetzt in der Familie und mit Freunden erleben	24
Teil IV: Das Leben im Jetzt im Beruf umsetzen	24
Teil V: Der Top-Ten-Teil	24
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	25
Wie es weitergeht	25
 TEIL I	
IM JETZT LEBEN ALS LEBENSPHILOSOPHIE	27
 Kapitel 1	
Die Lehre vom wertvollen Moment	29
Stress und Langeweile keine Chance geben	30
Ganz individuell – das eigene »carpe diem« finden	30
Intensiv und aktiv möglichst lange leben	31
Warum Sie mit einem Leben im Jetzt nicht warten sollten	32
»Carpe diem« wirkt in Ihrem Geist und Körper	33
Genuss oder Verschwendung – die goldene Mitte finden	34
Achtsam und bewusst genießen	34
Quality Time – spürbares Glücksgefühl	36
Möglichkeiten wahrnehmen und zugreifen	38
Die Auswirkung auf Sie und Ihr Umfeld	38
Ein Leben im Jetzt einüben	39
Selbstverantwortung trainieren	40
Was Sie selbst zum Erfolg beitragen können	40
Das ganzheitliche Lebenskonzept	42

Kapitel 2	
Glück und Gesundheit bewusst einladen.....	43
Wertvolle Momente im Jetzt.....	44
Auf die innere Stimme hören.....	44
Die Zeit mit Glücksmomenten füllen.....	44
Respektvoll gegenüber dem Glück sein.....	45
Glücksgefühle als Gesundheitsvorsorge.....	46
Ihre persönliche Glücksformel entwickeln.....	46
Den Moment ganz ohne Ablenkung genießen.....	48
Reizüberflutung – wenn alles auf einmal auf Sie einstürzt.....	48
Sich auf einen Sinn konzentrieren.....	50
Warum gefühlt verschwendete Zeit unglücklich macht.....	51
Das Frühwarnsystem meldet sich.....	54
Kapitel 3	
Die Haltung zu den Dingen erkunden.....	55
Den Ursprung einer inneren Haltung verstehen lernen.....	56
Ballast abwerfen – Haltungen aktualisieren.....	57
Guter Tag, schlechter Tag, nächster Tag.....	58
Selbsterfüllende Prophezeiung.....	59
Schlechte Tage »positiv drehen«.....	59
Die »Jetzt-Haltung«: Lebenszeit als Chance nutzen.....	60
Jetzt beginnen statt aufschieben.....	60
Eigene Wünsche beachten und ernst nehmen.....	60
Die »Ja-Haltung« einnehmen.....	61
Veränderungen beobachten und würdigen.....	62
Mehr davon machen, was Freude bereitet.....	62
Aktiven und passiven Veränderungen begegnen.....	63
Die eigene Bewertungsskala etablieren.....	64
Schöne Momente schützen.....	64
Die eigene Wunschkala erarbeiten.....	64
Kapitel 4	
Der bewusste Umgang mit Ressourcen.....	67
Eigene und allgemeine Ressourcen kennen.....	67
Bewusster Konsum.....	69
Mieten und Teilen stimmt zufrieden.....	70
Repair Café und Co.....	71
Geist und Körper in Balance halten.....	71
Die Philosophie der kleinen Schritte.....	71
Yin und Yang in Harmonie bringen.....	72

Lebenszeit als endlich akzeptieren	73
Über den Tod sprechen.	74
Der Blick auf die eigene Endlichkeit	74
Das Umweltbewusstsein schärfen	75
Das eigene Verhalten im Blick	75
Kleine Dinge – großer Effekt.	76
Essen und Nahrungsmittel sinnvoll auswählen	76
Jetzt – in diesem Moment wächst gesundes Gemüse für Sie.	77
Auszeit in der Küche genießen.	77

TEIL II **DAS JETZT IM ALLTAG LEBEN 79**

Kapitel 5 **Bewusst jeden Tag wahrnehmen 81**

Kleine alltägliche Übungen im Jetzt.	81
Vorbereitung für den Tag: Ihr Body-and-Mind-Scan.	82
31.000 Sonnenaufgänge und Sie sind live dabei.	83
Zauberwort Monotasking.	84
Sich wertvolle Momente gönnen.	84
Lernen, dass weniger oft mehr ist.	85
Ablenkungsstrategien erkennen und beheben.	85
Antizipation sinnvoll nutzen.	86
Kleine mentale Übungen für zwischendurch	87
360-Grad-Blick	87
360-Grad-Grounding	87
Übungskonzepte für den Körper.	88
Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)	89
Atemübungen.	89
Qi Gong	89
Meditation.	89
Fantasiereisen.	90
Yoga	90
Feldenkrais	90
Autogenes Training	90
Waldbaden	90
Den Geist schärfen und fokussieren.	91
Die Tunnelblickmethode anwenden	91
Ihre Kamera einschalten.	92
Doodles für die Konzentration nutzen	92
Kraftquellen im Alltag nutzen	93

Kapitel 6**Das Leben im Jetzt als Konzept verankern 95**

Gute Bedingungen für Ihr Leben im Jetzt schaffen	96
Erfolgsfaktoren für Ihr Leben im Jetzt	96
Den Schatz der Achtsamkeit beschützen	97
Gleichgesinnte finden	97
Fortschritte sehen, Rückschläge akzeptieren	98
Veränderungen beobachten	98
Erfolge spüren und anerkennen	100
Neuland entdecken	100
Schritt für Schritt umsetzen reicht völlig aus	101
Mit dem hektischen Alltag umgehen	102
Die Jahreszeiten als Wegweiser	102
Leben im Jetzt im Frühling	104
Leben im Jetzt im Sommer	104
Leben im Jetzt im Herbst	105
Leben im Jetzt im Winter	106

TEIL III**DAS LEBEN IM JETZT IN DER FAMILIE
UND MIT FREUNDEN ERLEBEN 107****Kapitel 7****Die Partnerschaft bewusst gestalten 109**

Merkmale einer achtsamen Partnerschaft kennen	110
Geheimcode: Quality Time	110
Der Liebe das Jetzt geben	113
Zeit und Raum für Gespräche zu zweit ermöglichen	114
Achtsame Sprache	114
Die richtigen Worte finden	116
Regelmäßige gemeinsame Aktivitäten planen	117
Raus aus dem grauen Alltag – rein in das bunte Vergnügen	118
Gemeinsame Glücksmomente planen	118
Mein Glück, dein Glück, unser Glück	122
Glücksdaten sammeln	123
Die gemeinsame Zeit genießen lernen	123

Kapitel 8**Spezielle Momente mit den Kindern 125**

Wie ein Kind im Jetzt leben	126
Die kleinen Dinge schätzen	127

Feste feiern, wie sie fallen	130
Geschichten erzählen und Höhlen bauen	131
Für Augenblicke selbst Kind sein	131

Kapitel 9

Wertvolle Zeit mit alten Eltern und Großeltern verbringen..... 133

Beidseitige Autonomie fördern	134
Freiheit mit Netz und doppeltem Boden	135
Herausfinden, was gerade geht und was nicht	135
Flexibilität im Umgang miteinander lernen	136
Gemeinsame Aktivitäten umsetzen	137
Kreative Aktivitäten mit alten Eltern oder Großeltern ...	138
Familienfeste bewusst planen	139
Aktivitätenteam gründen	139
Offen sein für unangenehme Themen	141

Kapitel 10

Glücksgefühle in der Freizeit..... 143

Genuss ohne Ablenkung	144
Freizeitgestaltung – ganz, ein bisschen oder gar nicht?	144
Freizeitaktivitäten nach dem Motto »Leben im Jetzt«	146
»Me-Time« – Freizeit allein verbringen	146
Freizeit mit Freunden genießen	148
Gemeinsam mit den Sinnen genießen	148
Den richtigen Freizeitpartner auswählen	149
Indoor-Aktivitäten mit Freunden	149
Outdoor-Aktivitäten mit Freunden	152
Im Jetzt alte und neue Freunde (wieder-)finden	154
Strategien für einen neuen Freundeskreis	155
Orte und Gelegenheiten, um neue Leute kennenzulernen	156
Das Erlebte festhalten	157

TEIL IV

DAS LEBEN IM JETZT IM BERUF UMSETZEN..... 159

Kapitel 11

Den Arbeitsalltag bewusst gestalten..... 161

Kreativität im Jetzt erblühen lassen	162
Tages-/Wochen-/Jahresbilanz ziehen	163

Energievampire und Zeitfresser vermeiden	164
Zeitfresser identifizieren	164
Zeit- und Energievampiren aus dem Weg gehen	167
Gestaltungsmöglichkeiten nutzen	169
Strategien gegen Burn-out und Bore-out	170
Beruflich stets kraftvoll sein	171
Der beruflichen Langeweile trotzen	172
Übungen für den Arbeitsalltag	172
Mentale Übung »Bergspitze«	173
Realistische Arbeitsliste für den Tag erstellen	173

Kapitel 12

Projektmanagement und Zeitmanagement 175

Arbeitszeit aktiv planen – Vorteile erkennen und nutzen	176
Für jeden etwas dabei – die richtige Methode finden	176
Die Wirkung vom Leben im Jetzt im Team	178
Ein guter Teamplayer sein	180
Teambesprechungen erfolgreich gestalten	181
Arbeitszeit effektiv nutzen, Freizeit schützen	182
Die Antreiber für Ihre berufliche Tätigkeit finden	184
Einen Projektplan aufstellen	185

Kapitel 13

Das berufliche Potenzial entwickeln 189

Bestandsaufnahme: Ihre jetzige berufliche Situation	189
Berufliche Entfaltungs- und Erweiterungsmöglichkeiten finden	191
Geht nicht, gibt es nicht	193
Beruf kommt von Berufung	193
Beruflich angekommen oder noch auf dem Weg?	195
Die SWOT-Analyse: Den Status quo herausfinden	196
Auf eigene Wünsche und Bedürfnisse hören	198
Schritt für Schritt zum Ziel	200
Eigene Stolpersteine wahrnehmen	201
Den inneren Schweinehund überlisten	202
Einen eigenen Entwicklungsplan erstellen	203

Kapitel 14

Aktiv den Jobwechsel gestalten 205

Der Jobwechsel als Chance für mehr Leben im Jetzt	206
Innere Warnsignale rechtzeitig erkennen	207
Ihr Motiv für den Jobwechsel	209

Wunschjob suchen und finden	210
Checkliste: Wunschjob.	210
Ihr Profil im sozialen Netz.	211
Professionelle Hilfe bei der Jobsuche annehmen	212
Fair und freundschaftlich kündigen	215

TEIL V DER TOP-TEN-TEIL 217

Kapitel 15 Zehn positive Wirkungen vom Leben im Jetzt 219

Im Jetzt leben lässt intensiver genießen.	219
Im Jetzt leben reduziert Stresssituationen.	220
Im Jetzt leben erzeugt Glücksgefühle	221
Im Jetzt leben kann Burn-out vorbeugen.	222
Im Jetzt leben fördert die eigene Achtsamkeit	223
Im Jetzt leben balanciert Körper und Psyche aus.	224
Im Jetzt leben macht aktiver und bewusster.	224
Im Jetzt leben stärkt die Gesundheit.	225
Im Jetzt leben steigert die Effizienz	226
Im Jetzt leben hilft dabei, Zeit wertzuschätzen	227

Kapitel 16 Zehn Übungen für das Leben im Jetzt 229

Den neuen Tag einatmen.	230
Den Garten des Lebens gestalten.	231
Genussvoll essen	234
Ohne Ablenkung genau beobachten	235
Einen Tageswunsch aufschreiben.	237
Im Berufsverkehr die Zeit bewusst genießen	238
Im öffentlichen Nahverkehr	238
Im Auto unterwegs.	239
Ein eigenes Jahresbild malen	240
Die vier Jahreszeiten begrüßen	241
Winter	242
Frühling	242
Sommer	242
Herbst	243
Von 85 Lebensjahren rückwärts zählen	243
Drei Dinge tun, die Sie noch nie getan haben	244

Kapitel 17	
Zehn Tipps und Tricks für das Leben im Jetzt	247
Mit offenen Sinnen durch das Leben gehen	247
Die Sinne stillen mit gutem Gewissen	248
Jeden Morgen bewusst begrüßen	249
Jeden Abend bewusst verabschieden	250
Agieren statt reagieren	250
Selbstverantwortung übernehmen	251
Mutig ein Leben im Jetzt planen	252
Im-Jetzt-leben-Freundschaften schließen	253
Wenn machbar, nichts aufschieben	253
Neugierig sein bis zum letzten Atemzug	254
 Kapitel 18	
Zehn Tipps bei Krisen im Jetzt	257
Gelassen bleiben	257
Sich einen Überblick verschaffen	258
Positiv denken	258
Ein Helferteam zusammenstellen	258
Die eigenen Erfolge sehen	259
Fokussiert bleiben	259
Den eigenen Weg gehen	260
Die inneren Ressourcen aktivieren	260
Sich selbst und dem guten Ausgang vertrauen	260
Positiv in die Zukunft schauen	261
 Stichwortverzeichnis	263