

Stichwortverzeichnis

A

Abendgestaltung 197
Abendritual 195–197
Abgrenzung 95–96, 223, 290
Ablehnung 274
Ablenkung 142
Abschied 232–233
Abschiednehmen 232
Abwehr 76
Achtsamkeit 28, 29, 30, 34, 38, 81, 82, 83, 84, 86, 91, 100, 119, 162–163, 213, 291, 297, 299, 308, 21, 26
Achtsamkeitskurs 163
Achtsamkeitsmeditation 162
Achtsamkeitsmoment 128
Achtsamkeitstraining 162–163
Achtsamkeitsübung 33, 301
Affekt 100
AGIOH-Prinzip 1, 21, 26, 28, 30, 34, 39, 44, 97, 107, 153, 218, 282, 297
am Arbeitsplatz 134
Aktivierung 280
Aktivität 47
Akzeptanz 119, 236, 308, 311, 313
Albtraum 222
Alltag 126, 238
Alltagsgestaltung 81
Altersmilde 212
Alterungsprozess 299
Altruismus 111
Ampelübung 170, 301
Änderungsbedarf
persönlicher 99
Änderungsbereitschaft 260
Änderungsmotivation 52

Anerkennung 140–141, 147, 175, 204
Angriffsmodus 300
Angst 265, 322
überwinden 265, 323
Angstgrenze 265, 323
Anliegen
politisches 321
Annäherungsziel 46
Anspannung 2, 127, 154–155, 158, 161, 170, 181, 183–184, 198, 256–257, 279–280, 285, 300
Anspruch
an sich selbst 76
Anti-Komfortzonen-Training 261
Antreiber
innerer 41, 76
Arbeit 204, 206
Arbeitsablauf 167
Arbeitsalltag 133, 142, 148
Arbeitsblockade 143–144
Arbeitsergebnis 142
Arbeitsleben 154, 181, 203–205, 207
Arbeitsmarkt 181
Arbeitsmotivation 135
Arbeitsplatz 133–134, 164, 168, 203–204
Arbeitsplatzsicherheit 175
Arbeitsplatzwechsel 184
Arbeitstag 167
Arbeitsverdichtung 167
Arbeitsziel 138
Arbeitszimmer 205
Arbeitszufriedenheit 133, 135, 173
Aromaöl 169
Askese 60
Atempause 279

Atemübung 151–152
Aufgabenpensum 102
Aufmerksamkeit 33–34, 37, 74, 125–126, 129, 155, 162, 170, 224, 236–237, 246, 249, 254–255, 261, 275, 279–280, 286, 292, 304
selektive 107, 250
Aufmerksamkeitsfokussierung 57
Ausgeglichenheit 86, 155
Ausgelassenheit 87
Ausmisten 204
Ausrede 98–99
Austausch
zwischenmenschlicher 123
Auszeit 165, 167, 223, 256, 288
am Arbeitsplatz 169

B

Baby 188–189, 193–196
Balance
innere 2, 257
Bauchatmung 236, 238, 254–255, 302
Bauchgefühl 47, 237
Bedeutungsebene
versteckte 98
Bedeutungssetzung 67
Bedürfnis 32, 34, 41, 135
eigenes 22, 43–46, 50–51, 54, 57, 84, 96–97, 123, 132–133, 174–175, 188, 191, 200–201, 224, 252, 256, 289, 297–298, 302, 308–309
fremdfürsorgliches 54
soziales 44
unbefriedigtes 252

- Bedürfnisbefriedigung
 47, 49, 52, 55, 134, 142
 sofortige 99
 Bedürfnishierarchie 49, 52
 Bedürfniskollision 96
 Bedürfniskontrolle 52
 Bedürfnispyramide 44,
 315
 Befinden
 eigenes 31
 Befindlichkeit 84
 Begabung 62, 72
 Begeisterungsfähigkeit
 64, 125
 Beistellbett 195
 Belastung 281
 Belastungsgrenze 102
 Belohnung 240
 Belohnungsaufschieber
 252
 Bequemlichkeit 99
 Beruf 160, 165, 171
 Berufsalltag 160, 168,
 175, 209
 Berufsleben 22, 132–133,
 153, 167, 178–179, 320
 Beschleunigung 213
 Betriebsarzt 157
 Betriebsklima 175
 Bewältigungsressource
 154
 Bewältigungsstrategie
 154
 Bewertung 100, 160, 282,
 299
 Verzicht auf 163
 Beziehung 276
 beenden 276
 zwischenmenschliche
 62, 121, 124, 206, 276,
 297, 299, 316–317
 Beziehungsarbeit 123
 Beziehungsebene 151,
 178
 Beziehungsnetz 51
 Beziehungsnetzwerk 126,
 265, 327
 Beziehungspflege 124,
 277
 Bildungsurlaub 263, 322
 Bindung
 sichere 200
 Blickwinkel 159
 Blockade 98, 102, 106,
 110–111
 innere 43
 Blutdruck 155
 Bluthochdruck 285
 Body-Scan 162
 Buddha 91
 Bürgerinitiative 321
 Burn-out 162, 167, 175,
 181, 287–288, 302
 Burn-out-Prävention 152
C
 Chance
 verpasste 208–209
 Charakterstärke 70, 271
 Chronobiologie 168
 Coaching 179
 Csikszentmihályi, Mihály
 246
D
 Dankbarkeit 89, 164, 215,
 308
 Dankbarkeitsübung 89
 Dauerstress 84, 155, 280,
 285
 Defizitbedürfnis 43,
 134–135
 Delegieren 317
 Demenz
 vorbeugen 324
 Demut 308
 Dissonanz
 kognitive 95
 Distanzierung
 von Gefühlen 104
 Druck
 innerer 84
 Durchhaltevermögen 303
 Durchschlafen 193
 Dysstress 85, 92, 281, 285
E
 Egoismus 35–36, 57
 gesunder 290
 Ehrenamt 209, 320
 Eindeutigkeit 249
 Einfühlungsvermögen 125
 Einsamkeit 207, 230, 232
 Einschlafritual 195
 Einstellung
 innere 221
 wenig hilfreiche 108
 Eltern
 berufstätige 194
 Elternbett 195
 Emigration
 innere 136
 Emotion 74, 100, 271, 314
 Emotionsregulation 28
 Empathie 125, 201
 Energie 261
 Energiefresser 56, 95,
 139, 302
 Energiereserve 155
 Energiespeicher 301
 Entscheidungsbereitschaft
 236
 Entscheidungsprozess 251
 Entschleunigung 57, 165
 Entspannung 86, 88, 127,
 155–156, 166, 170, 198,
 238, 263, 282, 325
 Entspannungsverfahren
 170, 207, 263–264, 325
 Entwicklung 272
 unerwartete 180
 Entwicklungspotenzial
 310
 Entwicklungstagebuch
 200
 Erfolg 75, 239
 Erfolgserlebnis 144, 238,
 324
 Erholung 282, 288
 Erholungsphase 281
 Erinnerung 215, 241
 Erkrankung
 psychische 58
 seelische 229
 Erleben
 seelisches 66
 Ersatzbefriedigung 298
 Erschöpfung 223
 Erschöpfungssymptom
 287

Erwartung 289–290
 Erwartungsmanagement
 288, 290
 Erziehung 76, 108
 Erziehungsberatung 54
 Erziehungsdefizit 52
 Erziehungsstil 54
 Esoterik 315
 Eustress 85, 281
 Existenzbedürfnis 44
 Extraversion 64

F

Fachbuch 205
 Fähigkeit 224
 Familienalltag 191
 Familienbett 195
 Fantasie 315
 Fantasiereise 209, 292
 Feedback 65, 109, 119,
 303
 Feedforward 65, 303
 Fehlentscheidung 237
 Flashback 222
 Fleck
 blinder 67, 70, 103
 Flow 245–247, 249
 Fokussierung 247
 Formulierung
 positive 46
 Fortschritt 173
 Freizeit 206
 Fremdbestimmung 22,
 49, 132–133, 161
 Fremdbewertung 310
 Fremdbild 67–70, 75
 Fremdsprache
 lernen 324
 Fremdwahrnehmung
 103
 Freude 126
 Frühaufsteher 168, 301
 Frühwarnsystem 176
 Frustrationstoleranz
 52–55, 245, 252–253
 Führungsposition 165,
 179
 Führungsstil 181
 Fünf-Faktoren-Modell
 63–64

G

Geburt 197
 Gedanke
 positiver 33
 Gedankenhygiene 91
 Gedankenkette 33
 Gedankenspirale 158, 271
 destruktive 222
 Gedankenstopp 90
 Gedankenwelt 33
 Gefühl 66, 76, 99–102,
 106, 111, 213, 241, 271,
 274, 300, 304, 314
 negatives 30, 36, 100,
 103–104, 107
 positives 30, 32, 320
 Gefühlsleben 314
 Geheimnis 67
 Gelassenheit 21, 26, 28–29,
 82–83, 87, 155, 161, 164,
 224, 254–255, 263, 270,
 285, 300–301, 309, 311
 Gelassenheitsübung 254
 Gemeinschaftsgefühl 81
 Gemütszustand
 ruhiger 180
 Genuss 57, 60, 81, 126
 Genussaktivität 206–207
 Genussmöglichkeit 213
 Genussmoment 57
 Genussstraining 57–59
 Gestaltungschance 83
 Gesundheit 155, 157
 Gesundheitsförderung
 betriebliche 169–170
 Gesundheitsmanagement
 betriebliches 157
 Gewohnheit 253
 Glauben 315–316
 Glaubensgemeinschaft 316
 Glaubensinhalt 316
 Glaubenssatz 41, 50, 76,
 97, 108–110, 221, 314
 Gleichförmigkeit 213
 Gleichgewicht
 inneres 302
 Gleichmut 311
 Gleitzeit 168
 Glück 32, 59, 238–239, 241
 Streben nach 239

Glücksempfinden
 persönliches 239
 Glückserfahrung 59
 Glücksforschung 240
 Glücksgefühl 59
 Glückshormon 62, 87,
 144, 212
 Glücksmoment 32, 57, 59
 Glückszettel 32
 Gollwitzer, Peter 146
 Grenze
 eigene 22, 80, 92–94,
 96, 301, 317
 Grenzsituation 225
 Grübeln 104, 223
 Grübelstopp 90
 Grundaffekt 66
 Grundbedürfnis
 körperliches 43, 134
 seelisches 134
 Grundgesetz
 rheinisches 240, 310
 Grundhaltung
 positive 127
 Grundstimmung 82, 89

H

Haltung
 innere 19, 30–31, 36,
 51, 86, 126, 221, 246,
 303
 Handeln 21, 26, 28–29,
 38, 108, 311–312
 Handlungsalternative
 219, 269–270, 285, 303
 Handlungsfähigkeit 35,
 38, 234
 Handlungskontrolle
 142
 Handlungsmöglichkeit
 38, 282
 Handlungsoption 269
 Handlungsorientierung
 97
 Handlungsspielraum 270,
 291
 Harmoniebedarf 96
 Hauptmotivator 136
 Heckhausen, Heinz 146
 Heiterkeit 87

- Helfer
 äußerer 39–40
 innerer 39–40
 Hemmnis 106–107
 Herzberg, Frederick 135
 Herzfrequenz 155
 Hilfeleistung 122
 Hilfslosigkeit 269
 Hilfslosigkeitskreislauf 86, 282
 Hindernis 98–99, 101, 102, 105–106, 108, 240
 Hobby 323–324
 Hoffnung 215–216
 Homeoffice 133, 181
 Humor 87–89, 109, 212, 311
 Hürde 105–106
 Hygienefaktor 135
- I**
- Ich-Botschaft 300
 Ich-Stärke 52, 54, 253
 Ich-Zeit 28
 Imaginationsübung 37, 62, 180
 Impuls
 innerer 34
 Impulskontrolle 253
 Individualbedürfnis 44
 Inkompetenz 269
 Innehalten 302
 Innenleben 102, 301, 314
 Innenschau 26, 29–30, 38, 301, 310
 Intentionsbildung 146
 Introspektion 21, 28
 Intuition 47, 148, 236–237
 Intuitionstraining 47
- J**
- Jacobson, Edmund 170
 Jammern 128–130, 212
 Johari-Fenster 67–68
- K**
- Kabat-Zinn, Jon 162
 Kaminaufstieg 179
 Kampf-oder-Flucht-Programm 127, 154, 183, 270, 281, 300
 Kampf-oder-Flucht-Reaktion 86, 285
 Kardinaltugend 69, 271, 284
 Karriereleiter 320
 Kästner, Erich 304
 Katastrophe 180
 Katastrophenplan 176
 Katastrophenverarbeitung 180
 Kinderbetreuung 196
 Kindererziehung 190–191, 198, 202
 Kindergartenkind 193
 Kinderzimmer 195
 Klarheit 249
 innere 50
 Kleinkind 193
 Komfortzone 38, 259–260, 262–266, 272–273, 291, 305, 319–323, 325–327
 Komfortzonenbewahrer 261
 Kommunikation 125, 177
 nonverbale 125
 Kommunikationskultur 181
 Kompetenz 73
 Kompetenzgefühl 233
 Kompetenzkreislauf 72, 86, 120, 238, 282
 Komplexitätsreduktion 176
 Kompromiss 96
 fauler 1, 35
 Kompromissbereitschaft 96
 Kompromissfähigkeit 96
 Konflikt 177–178, 299–300, 309
 am Arbeitsplatz 148
 seelischer 76
 Konfliktkommunikation 178
 Konfliktlösung
 am Arbeitsplatz 149
 Konfliktlösungsstrategie 191
 Konfliktpartner 300
 Konfliktsituation
 in der Familie 191
 Konsequenz 96
 Kontrast 206
 Kontrastieren
 mentales 105
 Konzentration 162, 246
 Kopfscheidung 47
 Körperbild 313
 Körperfürsorge 314
 Körperhaltung 89
 Körperlichkeit 313
 Körperreaktion
 auf Stress 93
 Körpersignal 47, 302
 Körperwahrnehmung 162, 227
 Kraft
 innere 223
 Kraftpause 128
 Kraftreserve 285
 Krankheit
 psychische 230
 psychosomatische 314
 Kränkung 274–277
 Umgang mit 274
 Kreativität 235, 303, 315
 Krise 217, 219–220, 223–224, 235, 316
 Krisenbewältigung 179
 Krisenfestigkeit 122, 233
 Krisenkompetenz 234
 Krisenmanagement 220
 Krisenszenarium 176
 Kritik 150, 175, 275
 Kündigung
 innere 181
 Kündigungsschutz 184
- L**
- Lach-Club 87
 Lachen 87, 212
 Lach-Yoga 87, 170, 212
 Lazarus, Richard 85, 281
 Lebensalter 211
 Lebensaufgabe 308
 Lebenserfahrung 215

- Lebensfreude 27, 41, 81,
 137, 214, 233, 235, 249,
 292
 Lebensführung
 gesunde 313
 Lebensqualität 41
 Lebenssinn 41, 253
 Lebensstilveränderung 313
 Lebensstrategie 116
 Lebenstempo 2, 118
 Lebensziel 253
 Leere
 innere 298
 Leichtigkeit 130
 Leichtschlaf 193–194
 Leistungsfähigkeit 154, 280
 Leistungsgipfel 154, 280
 Lernchance 267, 303, 312
 Lichtblick 236
 Liebesbeziehung 189
 Linley, Alex 234
 Lob 140, 164, 240
 Lorenz, Konrad 290
 Lösung 219
 Lösungsmöglichkeit 160,
 282
 Lösungsorientierung 1,
 3507, 219, 249, 250, 303
 Lösungsstrategie
 183, 219
 Lösungssuche 218
 Lösungstagebuch 183
 Lösungsstrance 107, 237,
 250, 303
 Lösungsweg 107, 178,
 219, 250, 319
 Lutz, Rainer 59
 Lyubomirsky, Sonya 239
- M**
- Manipulation 129
 Marshmallow-Studie 252
 Maslow, Abraham 43, 59,
 315
 Medienkonsum 198
 Meditation 170, 309, 316
 Mehrgenerationenprojekt
 212
 Minderwertigkeitsgefühl
 37
- Mindfulness-Based Stress
 Reduction 162
 Mischel, Walter 252
 Missverständnis 176–178,
 309
 Mitbestimmung 134
 Mittagspause 169
 Mittagsschlaf 169, 301
 bei Kindern 194
 Motivation 46, 99, 134,
 142–143, 147, 174
 am Arbeitsplatz 134
 Motivationsfaktor
 im Beruf 140
 Motivator 135–136
 Muskelentspannung
 progressive 170, 207,
 227, 301
 Muskelrelaxation
 progressive 170
 Muße 118
- N**
- Nachteule 168, 301
 Natur 264, 326
 Naturerfahrung 316
 Neinsagen 55–56, 94, 102
 Nervensystem
 vegetatives 127
 Netz
 soziales 50
 Netzwerk 121, 123–125,
 173, 220, 276, 303, 317
 Netzwerkpflege 36, 121,
 123, 125, 164, 235
 Neugeborenes 189,
 192–193, 196
 Neurotizismus 64
 Nichtstun 2, 118
 Not-to-do-Liste 140
- O**
- Oettingen, Gabriele
 104
 Offenheit 162
 Operationalisierung
 107
 Opferrolle 219
 Optimismus 21, 26, 28–29,
 88, 91, 97, 104, 108,
 160, 236, 271, 303,
 310–311
 Optimist 160
 Organisationsentwicklung
 172
 Oxytocin 189
- P**
- Panikattacke 102
 Parasympathikus 127
 Pareto-Prinzip 301
 Pause 165–167, 223, 256,
 288, 292
 Pausengestaltung 284
 Pep talk 90, 222
 Perfektion 74
 Perfektionismus 76
 Personalentwicklung 172
 Personalverantwortung
 172
 Persönlichkeit 27, 61, 63,
 68, 272
 Big Five 64
 Persönlichkeitsanteil 61,
 103
 Persönlichkeitsentfaltung
 52
 Persönlichkeitsentwick-
 lung 50, 62–64, 70, 77,
 119, 259
 Persönlichkeitsforschung
 63
 Persönlichkeitsmerkmal
 67
 Persönlichkeitsstruktur
 19, 31
 Persönlichkeitstest 69
 Perspektivwechsel 161,
 211
 Pessimist 160
 Pfeffer, Jeffrey 147
 Planung 106–107, 207
 Positive Psychologie 92
 Potenzial
 professionelles 49
 Powernap 169, 301
 Prägung
 frühe 104, 108
 Priorisierung 111
 Priorität 289

Problembewältigung 219
 Problemlösefähigkeit 237
 Problemlösung 219, 237,
 252
 Problemtrance 237, 250,
 266
 Prophezeiung
 selbsterfüllende 160,
 282
 Psychohygiene 222
 Psychosomatik 93
 Pubertät 194

Q

Qi Gong 170, 225, 264,
 325

R

Reflexion 305, 309, 316
 Reframing 159, 230
 Regeneration 127, 301
 Religion 315
 REM-Schlaf 193
 Rente 203–204, 209
 Rentenalter 205, 208,
 211–212, 215
 Rentner 204
 Rentneralltag 206–207,
 213
 Resilienz 121, 217, 220–
 221, 233, 235, 288
 Resilienzforschung 121,
 222
 Respekt 35
 Ressource 74, 76
 eigene 23, 35, 37, 85,
 97, 106, 109, 133, 157–
 158, 223, 238, 244, 279,
 281–282, 285, 288, 291,
 301, 304, 309–310, 319
 persönliche 62
 Rheinisches Grundgesetz
 240
 Rosa, Hartmut 2, 11813
 Routine 82, 213, 265, 326
 im Berufsleben 159
 Rubikonmodell 146
 Rückschau 116
 Rückzug
 sozialer 230, 274

Ruhe
 innere 155

S

Sachebene 151, 178
 Sachzwang 98
 Saint-Exupéry, Antoine de
 177
 Sammeln 204
 Satir, Virginia 159
 Sauerstoffversorgung 155
 Säugling 188, 193–195
 Schamanismus 315
 Scheitern 160, 282, 312
 Schicksalsschlag 217, 225,
 316
 Schlafbedürfnis
 bei Kindern 194
 Schlaferziehung 194
 Schlaflied 196
 Schlafrhythmus 193–194
 Schlafstadium 193
 Schlafstörung 206
 Schlafstruktur 193
 Schlafzyklus 193
 Schnitzler, Arthur 232
 Schulkind 193
 Schwäche 73–76, 266–
 267
 Schwangerschaft 188, 193
 Schwarmintelligenz 303
 Schweinehund
 innerer 38, 55, 99
 Seelenzustand 30, 314
 Seiten
 einer Botschaft 177
 Selbstabwertung 267
 Selbstakzeptanz 298
 Selbstanalyse 166
 Selbstausschüttung 224
 Selbstbeobachtung 83,
 286, 299
 Selbstbestimmung 142,
 161
 Selbstbewusstsein 71, 268
 Selbstbild 45, 64, 68–70,
 75, 221, 299, 309–311
 mechanistisches 111
 positives 200
 Selbstdefinition 204

Selbstdisziplin 21, 26, 41,
 54, 298, 313, 320
 Selbstentfaltung 298, 311
 Selbsterkenntnis 44, 268,
 312
 Selbstgespräch 222
 Selbsthass 116
 Selbstkonkordanz 145
 Selbstkonzept 307–310,
 315–317
 Selbstliebe 92, 97
 Selbstmitleid 116
 Selbstreflexion 64
 Selbstsicherheit 64, 247,
 249, 270
 Selbstsuggestion 180,
 238, 276
 positive 224
 Selbstverantwortung 115,
 198
 Selbstvergessenheit
 245–246
 Selbstvertrauen 71, 73,
 116, 120–121, 150, 247,
 268–270, 311
 Selbstverwirklichung 115,
 119, 134, 307
 Selbstverwirklichungs-
 bedürfnis 44
 Selbstvorwurf 116
 Selbstwahrnehmung 62,
 221
 Selbstwert 35, 37–38, 71,
 111
 Selbstwertgefühl 37, 48,
 89, 111, 134, 231
 Selbstwirksamkeit 67, 72,
 120, 130, 144, 204, 220,
 224, 247, 268–269
 Selbstwirksamkeitserfah-
 rung 38
 Selbstwirksamkeitserwar-
 tung 30, 38, 43, 51, 63,
 85, 88, 116, 145–146,
 160, 200, 220, 225, 233,
 273, 282, 292, 303, 320
 Selbstwirksamkeitsgefühl
 247
 Selbstwirksamkeitsüber-
 zeugung 238

- Selbstzufriedenheit 203
 Selbstzweifel 37
 Seligman, Martin 92
 Senioren-
 Entwicklungsdienst 212
 Senior-Experte 211
 Sicherheitsbedürfnis 43
 Simonton, Carl 228
 Simonton-Methode 228
 Sinneseindruck 57
 Sinnesempfindung 215
 Sinnstiftung 254
 Sinnsuche 245, 316
 Situation
 unvorhergesehene 179
 Situationsbewertung
 individuelle 65
 SMART-Prinzip 139
 Souveränität 48
 Sozialkontakt 207
 Spannung
 psychische 252
 Spannungsabbau 130, 284
 Spannungsreduktion 263
 Spiegelneuron 246
 Spiritualität 315–316
 Sport 207
 Sportart
 im Rentenalter 207
 Sprachlern-App 324
 Stärke 62–63, 65–67,
 69–71, 73–75, 266–269,
 272
 eigene 37, 172, 174,
 308, 310, 317, 319
 individuelle 280, 284
 innere 217
 persönliche 115, 119,
 122
 seelische 121
 Stärkenförderung 76
 Stärkenorientierung 121,
 173, 267–268
 am Arbeitsplatz
 136–138
 Stärkenprofil 172, 268
 Stärkentraining 70, 74
 Stillen 194–195
 Stillzeit 194
- Stimme
 innere 34, 47, 148, 201,
 226, 237, 302
 Störgedühl 31, 34, 41
 Stress 81, 84, 94, 154, 156,
 158–159, 166, 181, 183,
 218, 230, 281–282, 284,
 286, 288, 300–301
 negativer 85, 281, 300
 positiver 85, 281
 Stressabbau 189, 282, 288
 Stressbewältigung 158,
 237
 Stressentstehung 85
 Stressfaktor 221
 Stressfolgeerkrankung
 127, 155–157
 Stresshormon 86, 127,
 152, 154–155, 166, 270,
 285
 Stresshormonspirale 127
 Stresskompetenz 221–
 222
 Stresslevel 86
 Stressmodell 85, 281
 Stressniveau 84
 Stressor 220–221
 Stresspegel 221
 Stressreaktion 84, 285
 Stressreduktion
 achtsamkeitsbasierte
 162
 Stresssituation 158, 198,
 222, 270
 Stressspirale 191, 285
 Studium
 im Rentenalter 209,
 211
 Sucht 253
 Sympathikus 127
- T**
 Tagebuch 216, 251
 Tagesablauf 41
 Tagesrhythmus 198
 Tagesrückblick 92
 Tag-Nacht-Rhythmus 206
 Tai Chi 170, 207, 263–
 264, 325
 Talent 72, 172–173
- Tatendrang 108
 Teamerfahrung 175
 Teilziel 219
 Telefonseelsorge 233
 Termindruck 118
 Terminkalender 118
 Thich Nhat Hanh 308
 Tiefschlaf 193–194
 Totstellreflex 183
 Training
 autogenes 170
 Trance 250
 Trancephänomen 107,
 250
 Transzendenz 315
 Trauma 222
 Trauma-Ambulanz 222
 Traumafolgestörung 222
 Traumatherapiezentrum
 222
 Traumreise 301
 Traumschlaf 193
 Trost 316
 Tugend 70
- U**
 Üben 239
 Überforderung 154, 280
 Überlastung 94
 Uhr
 innere 206
 Umdeutung 158–159,
 230
 Umfokussierung 73
 Umsetzungscompetenz
 143–144
 Unbewusstes 303
 Unerreichbarkeit 301
 Ungeborenes 193
 Ungerechtigkeit 309
 Ungewissheit 179
 Unglauben 316
 Unterforderung 154, 280
 Unvorhergesehenes 179
 Unzufriedenheit 309
- V**
 Vauvenargues 268
 Veränderungsbereitschaft
 175

Veränderungsmöglichkeit 119
 Verantwortung 317
 gesellschaftliche 320
 Verantwortungsbereitschaft 35
 Verbesserungsvorschlagswesen 161
 Verbindlichkeit 50
 Verdrängung 222
 Vergangenheit
 entmachten 115–116, 118
 Vergebung 308
 Verhalten 314
 ändern 102
 Verhaltensmuster 103
 Vermeidung 95
 Vermeidungsziel 46
 Vernachlässigung 52
 Versagensangst 102
 Verstärker 240
 positiver 238
 Verstärkung
 positive 175
 Verstimmung
 depressive 287
 Versunkenheit 246
 Verwöhnung 52
 Verzicht 213–214
 Vogelperspektive 150, 300
 Volition 142–143
 Volkshochschule 324
 Vorbild 191, 200
 Vorfreude 206–207
 Vorgesetzter 181–184
 Vorsatz 147
 guter 305

Vulnerabilitäts-Stress-Modell 288

W

Wachstum
 persönliches 252
 Wachstumsbedürfnis 43, 44, 134, 135–136, 315
 Wahrnehmung
 selektive 95
 Warnsignal
 körperliches 226
 Weiterbildung 262–263, 322
 Weiterentwicklung 119
 Weltanschauung 94
 Weltreise 209
 Weltverbesserung 320
 Wenn-dann-Vorsätze 146
 Werktag 207
 Werkzeugkasten
 innerer 269
 Wert
 persönlicher 94–96
 Wertekanon 94–95, 321
 Wertekonflikt 95
 Wertorientierung 95, 251–253
 Wertschätzung 1, 3534, 140, 142, 164, 275
 Wertvorstellung 95
 Widerstand 76, 240
 innerer 41, 73, 109
 Widerstandskraft
 innere 27, 35, 97, 121–122, 165, 167, 234, 276
 seelische 171, 217
 Wiedereingliederung
 betriebliche 102

Willensbildung 146
 Willenskraft 142, 144, 147, 273
 Willensstärke 144
 Wir-Gefühl 175
 Wohlbefinden 24, 50, 81, 91, 256
 Wohlergehen 258
 eigenes 35
 Wohlfühlbereich
 persönlicher 259
 Wohlgefühl 209, 235
 Wohlwollen 91
 WOOP 105

Y

Yoga 170, 207–208

Z

Zeitdruck 158
 Zeitfresser 56, 140
 Zeitinsel 2, 118
 Zeitmanagement 144, 158
 Zeitplan 107
 Zieldefinition 139
 Zielerreichung 139
 Zielstrebigkeit 47
 Zielzustand 304
 Zufriedenheit 137, 205, 207, 213, 215, 238, 240, 258
 am Arbeitsplatz 148
 Zukunftsangst 216
 Zukunftsperspektive 209
 Zusammenarbeit
 kollegiale 138
 Zuversicht 81, 88, 108, 238, 249, 310