

Auf einen Blick

Über die Autorin	7
Einführung	19
Teil I: Selbstfürsorge: die Grundlagen	25
Kapitel 1: Jeden Tag bewusst leben	27
Kapitel 2: Achtsamkeit für eigene Bedürfnisse	43
Kapitel 3: Stärken und Begabungen fördern	61
Teil II: Selbstfürsorge im Alltag	79
Kapitel 4: Mit Achtsamkeit und Humor durch den Tag	81
Kapitel 5: Hindernisse überwinden	97
Kapitel 6: Gute Gedanken tanken	115
Teil III: Selbstfürsorge im Berufsleben	131
Kapitel 7: Das Geheimnis des Erfolgs	133
Kapitel 8: Gesund und belastbar bleiben	153
Kapitel 9: Rückschläge und Krisen überwinden	171
Teil IV: Selbstfürsorge an Lebensschwellen	185
Kapitel 10: Selbstfürsorge für junge Eltern	187
Kapitel 11: Selbstfürsorge im Rentenalter	203
Kapitel 12: Selbstfürsorge in Krisensituationen	217
Teil V: Über sich hinauswachsen	243
Kapitel 13: Sinnsuche und Erfüllung	245
Kapitel 14: Mut zum Aufbruch	259
Kapitel 15: Die Ressourcen schonen	279
Teil VI: Der Top-Ten-Teil	295
Kapitel 16: Zehn Tipps für mehr Selbstfürsorge im Alltag	297
Kapitel 17: Zehn Wege zum Selbst	307
Kapitel 18: Zehn Impulse zum Verlassen der Komfortzone	319
Abbildungsverzeichnis	329
Stichwortverzeichnis	331



Inhaltsverzeichnis

Über die Autorin	7
Widmung der Autorin	7
Danksagung der Autorin	7
Einführung	19
Über dieses Buch	19
Konventionen in diesem Buch	20
Was Sie nicht lesen müssen	20
Törichte Annahmen über den Leser	20
Wie dieses Buch aufgebaut ist	21
Teil I: Selbstfürsorge: die Grundlagen	21
Teil II: Selbstfürsorge im Alltag	22
Teil III: Selbstfürsorge im Berufsleben	22
Teil IV: Selbstfürsorge an Lebensschwellen	22
Teil V: Über sich hinauswachsen	23
Teil VI: Der Top-Ten-Teil	23
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	23
Wie es weitergeht	24
TEIL I	
SELBSTFÜRSORGE: DIE GRUNDLAGEN	25
Kapitel 1	
Jeden Tag bewusst leben	27
Das AGIOH-Prinzip der Selbstfürsorge	28
Gefühle und Stimmung einfangen	29
Sich auf den Weg machen	30
Glück im Augenblick finden	31
Respekt und Wertschätzung für sich selbst	33
Selbstfürsorge ist nicht egoistisch	35
Den Selbstwert stärken	37
Innere und äußere Helfer nutzen	39
Selbstfürsorglicher Tagesplan – eine Checkliste	41

Kapitel 2	
Achtsamkeit für eigene Bedürfnisse	43
Wollen und dürfen	44
Bedürfnisse erfüllen	46
Wünsche und Hoffnungen ernst nehmen	47
Selbstwirksamkeit erfahren	49
Die Frustrationstoleranz erhöhen	51
Neinsagen lernen	55
Genuss und Spaß	57

Kapitel 3	
Stärken und Begabungen fördern	61
Die eigene Persönlichkeit weiterentwickeln	61
Den Idealzustand im Blick	62
Regelmäßig reflektieren	64
Selbstbild und Fremdbild abgleichen	67
Das Johari-Fenster nutzen	67
Das Stärkenprofil ausbauen	69
Selbstvertrauen und Selbstwert entwickeln	71
Schwächen liebevoll akzeptieren	73
Widerstand umdeuten	76

TEIL II
SELBSTFÜRSORGE IM ALLTAG

79

Kapitel 4	
Mit Achtsamkeit und Humor durch den Tag	81
Den Morgen achtsam beginnen	81
Bestimmen, wie der Tag beginnt	83
Achtsamkeit verringert Stress	84
Humor und Dankbarkeit	87
Nichts ist selbstverständlich	88
Der Ton macht die Musik	91
Grenzen setzen und respektieren	92
Den eigenen Wertekanon bewusst umsetzen	94
Kompromisse schließen lernen	96

Kapitel 5	
Hindernisse überwinden	97
Vertrauen und Zuversicht	97
Umgang mit negativen Gefühlen	100
Verstehen statt verurteilen	102

Geht nicht, gibt's nicht.	104
Die WOOP-Methode anwenden.	105
Planung, Lösungsorientierung und Fokussierung.	106
Sich selbst helfen.	108
Abwertende Formulierungen entlarven.	108
Neue Glaubenssätze etablieren.	110
Checkliste: Was hält mich von der Selbstfürsorge ab?.....	111

Kapitel 6
Gute Gedanken tanken **115**

Frieden schließen mit dem Gestern.	115
Selbstverwirklichung im Hier und Jetzt.	119
Vertrauen zu sich und anderen.	121
Fürsorgliche Beziehungspflege.	122
Innerer und äußerer Zirkel im Netzwerk.	123
Aufmerksamkeit für das Gute.	126
Reservekanister im Alltag nutzen.	126
Jammern kostet Kraft.	128

TEIL III
SELBSTFÜRSORGE IM BERUFSLEBEN **131**

Kapitel 7
Das Geheimnis des Erfolgs..... **133**

Motivation gibt Kraft.	133
Stärken bewusst nutzen.	136
Ziele definieren und erreichen.	138
Selbstbestimmt zum Ziel.	142
Willenskraft fördern und erhalten.	144
Planung ist der halbe Erfolg.	145
Empathischer Umgang mit Konflikten.	148
Das große Ganze sehen.	150
Nicht alles persönlich nehmen.	150

Kapitel 8
Gesund und belastbar bleiben **153**

Auf den Körper hören.	153
Zu viel Stress macht krank.	155
Aktive Stressbewältigung.	158
Die Batterien aufladen.	160
Mehr Achtsamkeit entwickeln.	162
Für Entschleunigung sorgen.	164

Die Rolle von Pausen und Auszeiten	166
Selbstbestimmt statt gehetzt	166
Selbstfürsorgliche Pausengestaltung	167

**Kapitel 9
Rückschläge und Krisen überwinden 171**

Ein Netzwerk knüpfen und pflegen.....	171
Stärken und Talente nutzen	172
Gemeinsam an einem Strang ziehen	173
Aus Fehlern und Konflikten lernen	175
Ein Frühwarnsystem etablieren	176
Missverständnisse erkennen und aufklären	177
Flexibel auf Unvorhergesehenes reagieren	179
Umgang mit Frustration	181
Schwierige Vorgesetzte	181
Den Blick weiten	183

**TEIL IV
SELBSTFÜRSORGE AN LEBENSSCHWELLEN 185**

**Kapitel 10
Selbstfürsorge für junge Eltern 187**

Eltern werden ist nicht schwer	188
Eltern sein und Partner bleiben	189
Gelassener Umgang mit Konflikten	191
Ruhige Nächte – entspannte Tage	192
Den Schlaf eines Babys fördern	194
Beruhigende Rituale etablieren	195
Typische Fallen für müde Eltern	197
Kinder fordern und fördern	198
Stärken stärken und Selbstwirksamkeit wecken	199
Wie Kinder Selbstfürsorge erlernen	200

**Kapitel 11
Selbstfürsorge im Rentenalter 203**

Die Schwierigkeit des Loslassens	204
Den Rentneralltag strukturieren	206
Neue Projekte finden	208
Träume reaktivieren	209
Eine andere Rolle spielen	211
Entspannter Umgang mit der Zeit	212
Frieden schließen mit Vergangenheit und Zukunft	215

Kapitel 12	
Selbstfürsorge in Krisensituationen	217
Innere Widerstandskraft fördern	217
Stark sein auch bei Sturm	219
Umgang mit Stressfaktoren	221
Resilienztraining für schwierige Zeiten	223
Krank, einsam oder unglücklich	225
Selbstfürsorge bei körperlichen und seelischen Krankheiten	226
Einsamkeit aktiv überwinden	230
Abschied nehmen lernen	232
Neue Kraftquellen finden	233
Die Lebensfreude fördern	235
Der Weg zum Glück	238
TEIL V	
ÜBER SICH HINAUSWACHSEN	243
Kapitel 13	
Sinnsuche und Erfüllung	245
Flow und Freude	245
Die Selbstwirksamkeit erhöhen	247
Auf die Lösung konzentrieren	249
Eigene Werte wertschätzen	251
Die Frustrationstoleranz erhöhen	252
Konsequent bleiben	253
Loslassen lernen	254
Tief in den Bauch atmen	254
Geduld mit sich haben	256
Sich selbst ein guter Freund sein	257
Kapitel 14	
Mut zum Aufbruch	259
Die Komfortzone verlassen	259
Mut fassen	260
Einen Anti-Komfortzonen-Plan entwickeln	260
Vom Ist zum Soll	261
Selbstfürsorgliche Persönlichkeitsentfaltung	262
Die Angstgrenze überschreiten	265

Eigene Stärken entdecken	266
Schwächen und Stärken betrachten	266
Sich selbst vertrauen	268
Stärkende Gedanken und Gefühle	270
Unmögliches möglich machen	272
»Ent-wicklung« wagen	272
Mit Kränkungen umgehen	273
Auf das Positive fokussieren	275

Kapitel 15
Die Ressourcen schonen **279**

Selbstfürsorgliche Erholung	280
Stress entsteht im Kopf	281
Bewusst Spannung abbauen	284
Warnzeichen erkennen und ernst nehmen	285
Burn-out selbstfürsorglich vorbeugen	287
Die Erwartungen reduzieren	288
Achtsamer Umgang mit sich und anderen	291
Betrachten, ohne zu bewerten	291
Jeden Tag mehr Selbstfürsorge	292

TEIL VI
DER TOP-TEN-TEIL **295**

Kapitel 16
Zehn Tipps für mehr Selbstfürsorge im Alltag **297**

Eigene Bedürfnisse achtsam benennen	297
Sich selbst annehmen	298
Gelassen mit Konflikten umgehen	299
Mehr Gelassenheit, weniger Stress	300
Den Blick nach innen lenken	301
Herausfinden, was Sie gerade brauchen	302
Am Ende wird alles gut	303
Geht nicht, gibt's nicht	303
Nicht reden, sondern tun	304
Jeden Tag eine gute Tat	305

Kapitel 17
Zehn Wege zum Selbst **307**

Der Weg der Achtsamkeit	308
Der Weg der Gelassenheit	309
Der Weg der Innenschau	309

Der Weg des Optimismus.	310
Der Weg des Handelns.	311
Der Weg des Körpers.	313
Der Weg des Gefühls.	314
Der Weg der Kreativität.	315
Der Weg der Spiritualität.	315
Der Weg der Beziehung.	316

Kapitel 18
Zehn Impulse zum Verlassen der Komfortzone ... 319

Übernehmen Sie eine ehrenamtliche Aufgabe.	320
Werden Sie beruflich aktiv.	320
Engagieren Sie sich in der Politik.	321
Bilden Sie sich weiter.	322
Überschreiten Sie eine Angstgrenze.	322
Suchen Sie sich ein neues Hobby.	323
Lernen Sie eine Fremdsprache.	324
Üben Sie ein Entspannungsverfahren.	325
Gehen Sie raus in die Natur.	326
Überraschen Sie sich und andere.	326

Abbildungsverzeichnis. 329

Stichwortverzeichnis. 331

