

# Stichwortverzeichnis

## A

Abgeklärtheit 33  
Abgeschlagenheit 131  
Abgrenzung 151  
Abhängigkeit 182, 187  
Abschied 286–288, 290,  
293–294  
Vorbereitung 287  
Abschiedsritual 294  
Absprachen 150  
Abwärtsspirale 218, 305  
Abwertung 151  
Acetylcholin 66  
Achtsamkeit 92–93, 113,  
194, 251  
Achtsamkeitsbasierte  
Stressreduktion 113  
Achtsamkeitskurs 93  
Achtsamkeitsmeditation  
114, 266  
Achtsamkeitstheorie 113  
Achtsamkeitstraining  
93, 114, 270  
Achtsamkeitsübung 92,  
113–114, 249  
Aerobic 110  
Aktivitätsbedarf 67  
Aktivitätsnerv 67, 203  
Akzeptanz 76, 134, 185,  
203  
Alkohol 265  
Alleinreisen 193–194  
Alleinsein 159  
Allergie 57  
Alltag 101, 105, 117–120,  
122, 125, 127, 129–130,  
157–158, 163, 182, 189,  
191, 194–195, 219,  
249, 265, 283, 293,  
303  
Alltagstätigkeit 274  
Alter 280, 282, 295, 297  
Altersheim 297  
Ampelübung 109  
Anerkennung 37, 202–  
203, 205, 215, 224  
Angehörige 182–185  
Angeln 118

Angst 44, 72, 109, 151,  
218, 233, 238, 264,  
287, 291, 296  
Angststörung 119  
Anker 286  
Ansage  
klare 95–96  
Anspannung 33, 39, 40,  
43, 44, 55, 56, 59, 60,  
62, 63, 66, 71, 91, 95,  
103, 104, 108–109,  
110, 115, 117, 120, 129,  
131, 151, 205, 211, 212,  
217, 221, 230, 232, 233,  
247, 250, 251, 253,  
254, 255, 259  
physische 44  
psychische 44  
Anteilnahme 153  
Antidepressivum 137  
Antipathie 182  
Antreiber  
innere 73, 80–82, 219  
Appellebene 228, 247  
Arbeit 207, 215, 227,  
233, 245, 286, 294,  
296–297  
Arbeitgeber 227, 233, 259  
Arbeitnehmer 206–209,  
215, 230, 235, 257  
Arbeitsablauf 206–209,  
258  
Arbeitsalltag 199, 213,  
218, 227, 234, 253  
Arbeitsleben 220, 224,  
230, 234  
Arbeitslosigkeit 52,  
299–303  
Arbeitsplatz 209–212,  
221, 224, 227, 229,  
233, 238, 240, 242,  
249–255, 261, 297, 301  
Liebe am 229  
Arbeitsrhythmus 207,  
209  
Arbeitstag 207, 230,  
241, 249  
Arbeitstempo 209, 250

Arbeitsumfeld 227–228,  
258  
Arbeitsverdichtung 205  
Arbeitszeit 200, 206, 226  
Architektur 119  
Ärgernisse 158  
Assoziation  
freie 232  
Atem 267  
Atemfrequenz 102  
Atemnot 61, 131  
Atemtiefe 102  
Atemübung 108–109  
Atemwegserkrankun-  
gen 59  
Atmung 55, 109, 251  
Aufmerksamkeit 251,  
256, 288, 303  
fokussierte 332  
Ausdauersport 110  
Ausgeglichenheit 33  
Ausschlag 61  
Ausweglosigkeit 131  
Auszeit 127, 169, 172,  
194, 205, 221, 248,  
253, 293, 298  
Auto fahren 86,  
103–104, 120, 127  
gelassen 103  
Autogenes Training 55,  
106–107  
Grundstufe 107  
Mittelstufe 107  
Oberstufe 107  
Rücknahme 107

## B

Balance  
innere 34, 125, 130–131  
Ballast abwerfen 331  
Ballett 119  
Ballsport 110  
Basteln 118  
Bauchatmung 75,  
102–106, 112–113, 120,  
126–127, 154, 157, 159,  
186, 212, 217, 219, 236,  
243, 245, 249–251,

253, 270, 272,  
279–280, 288, 291,  
301, 303–305, 307  
Bedrohung 264  
Bedürfnishierarchie 95  
Bedürfniskollision 154  
Bedürfnispyramide 37,  
80, 237  
Bedürfnisse 38  
  des Partners 154–155  
  eigene 37, 95, 127,  
  130, 152, 154, 157, 194,  
  208–209, 237  
Befindlichkeitsstörung  
219  
Behörde 50  
Beruf 131, 152–153, 211,  
247, 255, 304  
  Erfolgserlebnis  
  224–225  
  fachliche Anforderun-  
  gen 200  
  Fehlerkultur 205  
  Gelassenheitspoten-  
  zial 199–203  
  Lohn, Gehalt 200,  
  202  
  Rahmenbedingungen  
  200, 204, 206, 208  
  Rechte 243  
  Regeln 227, 229  
  Stressfaktoren 201  
  Stresssituation 217,  
  219–220, 226, 250,  
  252, 255  
  Zukunftsperspektive  
  200, 202  
Berufsalltag 50, 153,  
206, 217, 220, 228,  
240, 243–244, 247  
Berufsleben 204–205,  
217, 235  
Berufstätige 190–191,  
199, 208, 235, 239, 255  
Beschleunigung 205  
Beschützerinstinkt 171  
Besitz  
  nicht materieller 307  
Beten 111  
Betriebsrat 209  
Bewältigungsstrategie  
288  
Bewerbung 228  
Bewerbungsunterlagen  
302

Beziehung  
  beenden 165, 290–292  
  Warnzeichen 291  
  zwischenmenschliche  
  139  
Beziehungsebene 228,  
247  
Beziehungskiller 155, 163  
Beziehungskonflikt 163  
Beziehungsrolle 155  
Beziehungsstress 156,  
162  
Bezugsgruppe  
  Jugendliche 176  
Bildhauerei 119  
Bindungserfahrung 172  
Bindungsperson 172  
Blähungen 57  
Blickkontakt 256  
Blutdruck 93  
  erhöhter 44, 61  
Bluthochdruck 70, 276  
Body Scan 251, 266  
Bore-out 213  
Brustatmung 102  
Bruttonationalglück 137  
Buddhismus 107, 111, 113  
Burn-out 57, 59, 113,  
205, 213, 230, 235,  
274–275  
  Prävention 248  
  Warnzeichen 230

## C

Chamäleonhaltung 79  
Chancengleichheit 137  
Chef  
  ängstlicher 231  
  Choleriker 231  
  desinteressierter 231  
  Egoist 231  
  inkompetenter 231  
  Kontrollfanatiker 231  
  launischer 231  
  überforderter 231  
Chigong 109  
Chorprobe 119  
Christentum 111  
Chronobiologie 205–206

## D

Dankbarkeit 334  
Dauerstress 40, 57,  
59, 79

Defizitbedürfnis 37  
Delegieren 221, 225, 245  
Denksystem  
  analytisches 210–211  
  intuitives 210–211  
Depression 39, 57, 59,  
71, 113, 119, 122, 233,  
273–275, 277  
Diabetes 39  
Dienst nach Vorschrift  
242  
Distanz 151  
Dopamin 66  
Druck 218, 227, 243,  
248–252, 254–255,  
257, 275  
Duftreise 253, 268–269  
Durchblutung 106  
Durchfall 57, 60

## E

Effizienz 81  
Effizienzsteigerung 205  
Ehe 149  
Eheberatung 162  
Ehrenamt 50, 302–303,  
305  
Ehrgeiz 219  
Ehrlichkeit 151  
Eifersucht 155, 164  
Eigenlob 259  
Einbildungskraft 41  
Einklang 35  
Einkommen 153  
Einsamkeit 52, 304  
Eltern 167–168, 171,  
173–175, 177–178, 181,  
183–184, 186, 189,  
191–192  
  Paar bleiben 169  
  werdende 168  
Eltern-Ich 80  
Eltern-Kind-Beziehung  
186  
Empathie 47  
Energiefresser 94–95  
Energiereserve 55  
Entgrenzung 238  
Entscheidungen  
  treffen 69  
Entscheidungsfindung  
92  
Entscheidungsfreiheit  
150

Entschleunigung 139, 251  
 Entspannung 33, 39, 40,  
 55, 56, 57, 59, 60, 62,  
 73, 102, 106, 108–109,  
 118, 238, 249, 251,  
 253, 254, 267  
 Entspannungsübung  
 278  
 Enttäuschung 291, 300  
 Entzündungen  
 chronische 57  
 Eremitenhaltung 79  
 Erinnerung 289  
 Erkältung 238  
 Eros 160  
 Erreichbarkeit  
 ständige 207  
 Erwachsenen-Ich 80  
 Erwartungsdruck 85  
 Erziehung 178  
 Fehler 169  
 Erziehungsstil 171  
 autoritär 171  
 konsequent 172  
 nachgiebig 171  
 Essstörung 57  
 Existenzbedürfnis 37  
 Extraversion 66, 68, 158  
 Extravertiert 65, 67–70,  
 103, 122, 159, 194  
 Extravertierte 65–70, 72

## F

Familie 131, 164,  
 168–169, 177, 181, 184,  
 189, 192, 234  
 Familienangehörige  
 181–182, 184, 189, 302  
 Familienberatung 162  
 Familiendynamik 120  
 Familienmitglieder 183  
 Familienplanung 152  
 Familienregeln 173  
 Familienrituale 181, 183  
 Fantasiereise 268  
 Fastenkur  
 digitale 336  
 Feedback 202, 215, 224,  
 255–257  
 Fehlerhäufigkeit 211  
 Fehlerkultur 240, 258  
 Fehlermanagement 200  
 Fehlerspirale 91  
 Fehlertoleranz 90

Festhalten 34  
 Fieber 266  
 Fitnesstraining 281  
 Flexibilität 230  
 Flow 117–119, 145, 261,  
 335  
 Freizeit 131, 207, 235,  
 335  
 Freizeitaktivität 118  
 Freizeitstress 333  
 Fremdbestimmung  
 208–209  
 Freude 286–287  
 Freunde 165, 181, 184,  
 189, 191, 289, 291,  
 293, 297  
 Freundeskreis 152, 184,  
 293  
 Freundschaft 140  
 Frontalhirn 91  
 Frühaufsteher 206  
 Frühverrentung 205  
 Führungskraft 220  
 Führungskultur 230  
 Fünf Tibeter 108

## G

Gebet 42, 111  
 Geborgenheit 137, 169,  
 332, 334  
 Gedankeneinengung 131  
 Gedankenkreisen 44,  
 131  
 Gedankenlosigkeit 163  
 Gefühl 77–78, 81, 88,  
 102, 113, 131, 156,  
 158, 160, 164–165,  
 182–183, 185, 218,  
 267, 287, 298  
 Gefühlsausbruch 70  
 Gefühlskälte 169  
 Gehaltsverhandlung 211,  
 258–259  
 Gehirnjogging 281  
 Gelassenheit  
 äußere 49  
 innere 48  
 Gelassenheitsgebet 35  
 Gelassenheitsskiller 211,  
 214, 232  
 Gelassenheitskonzept  
 49  
 Gelassenheitstagebuch  
 128, 131, 158, 193, 199,  
 202–203, 239, 249,  
 252, 272, 281  
 Gelassenheitstraining  
 49–50, 101, 104, 131,  
 175, 195, 219, 247–248  
 Gelassenheitstrainings-  
 plan 120  
 Gelassenheitsübung  
 101–102, 105–106,  
 111, 119–122, 125,  
 128–130, 162, 164,  
 213, 224, 226, 236,  
 241, 246–250, 252,  
 255, 261, 264, 266,  
 268–270, 274–276,  
 278–280, 285, 289,  
 295–296, 298–299,  
 302–305, 307–308  
 mit Baby 171  
 Gelassenheitsübungs-  
 plan 128–131, 160  
 Gelassenheitsziel 34,  
 49–50, 53–54, 239  
 Geld 306  
 Mangel 308  
 Geldsorgen 52  
 Gemeinsamkeit 140, 152  
 Gemeinschaft 135, 137  
 Gemeinschaftsaktivität  
 335  
 Gemeinschaftserleben  
 332  
 Gemeinschaftsgefühl  
 137  
 Generation Y 142  
 Genuss 332  
 Genussübung 303  
 Gesang 119  
 Geschlechtsorgane 63  
 Geschlechtsverkehr 161  
 Geschwister 181,  
 183–185, 187  
 Gesundheit 73, 97, 108,  
 122, 125, 163, 184, 190,  
 205, 233–235, 239, 248  
 Gesundheitsprävention  
 33, 55, 203  
 Gesundheitsvorsorge  
 238  
 Glaubenssätze 33, 38,  
 81, 88, 120–121, 169,  
 219, 242  
 Gleichberechtigung 137  
 Gleichgewicht  
 inneres 41

Gleichgültigkeit 165  
 Gleitzeit 206  
 Glück 134, 136, 239, 332  
 Glücksempfinden 134, 137  
 Glücksforschung 137  
 Glücksforschungsinstitut 142  
 Glücksgefühl 309  
 Glückshormone 119  
 Glücksindex 137  
 Glücksmoment 158, 246  
 Glücksphilosophie asiatische 239  
 Goldschmiederei 119  
 Grenzsituation 264, 309  
 Großeltern 165, 172, 181, 187  
 Grübelelei 44, 131, 274  
 Grundhaltung gelassene 241  
 Grundsicherung 306  
 Gruppenbild 290  
 Gruppenreise 191  
 Gymnastik 110

## H

Haltung gelassene 73, 80  
 innere 136, 203–204, 206, 208, 228, 236, 239, 247  
 respektvolle 86  
 Handarbeit 118  
 Handlungsalternative 36, 38, 62–63, 75, 250  
 Handlungsfähigkeit 74, 78  
 Handlungsmöglichkeit 40, 48, 58, 75, 93, 203–204, 217, 288  
 Handlungsmotiv 36  
 Harmoniebedürfnis 81  
 Haushalt Aufgabenverteilung 153  
 Hautjucken 61  
 Hauttemperatur 106  
 Herz 55  
 Herzklopfen 131  
 Herz-Kreislauf-Erkrankungen 39–40, 57, 59, 111, 122  
 Herzrasen 274

Herzrhythmusstörungen 61  
 Herzschlag 251, 267  
 Hilflosigkeitskreislauf 57  
 Hinduismus 107, 111  
 Hirnforschung 91  
 Hirnstoffwechsel 66, 274  
 Hobby 50, 118–119, 127, 306, 335  
 Höchstleistung 235  
 Hoffnung 299  
 Hoffnungslosigkeit 300  
 Hörsturz 61  
 Hospiz 283, 293  
 Humor 63, 186, 241  
 Hygge 133–135, 137–146, 331–336  
 Hygge-Tipp 331–336

## I

Ich-Botschaft 156  
 Ich-Zustand 80  
 Imagination 41, 116, 277  
 Imaginationsübung 237, 252, 272, 301  
 Immunsystem 39–40, 56, 63, 122, 238, 265  
 Individualismus 152  
 Infektabwehr 93  
 Infektanfälligkeit 44, 59, 131  
 Infektion 40, 267–268  
 Innerer Monolog 114–115, 120, 249  
 Innere Stimme 34  
 Intrigant 223  
 Introversion 66, 68, 158  
 Introvertiert 65, 67–69, 71, 103, 122, 159, 194  
 Introvertierte 65–72  
 Intuition 242

## J

Jahresurlaub 191  
 Jammerlappen 223  
 Jogging 110  
 Jucken 266

## K

Kampf-oder-Flucht-Programm 39–40, 57, 59, 63, 102, 151, 156, 167, 207, 218, 233, 288

Kinder 108, 153, 165, 167–173, 176–177, 184, 186, 189–191, 285, 291, 297, 304  
 Kinderbetreuung 187  
 Kindererziehung 50, 86, 153, 167–171, 304  
 Abgrenzung 177  
 als Hobby 170  
 Bezugsperson 172  
 elektronische Medien 172  
 Freiheiten 176  
 Freiräume 178  
 Führerscheinvertrag 174  
 gelassene 174  
 Grenzen setzen 170  
 loslassen 177  
 Nichttrauchen 174  
 Punktekonto 174  
 Verantwortung 177  
 Vorsätze 167  
 Kinderfrau 172  
 Kindergartenkind 174  
 Kindheits-Ich 80  
 Kind inneres 298  
 Klatschtante 222  
 Kollegen 50, 74, 76–77, 84, 131, 153, 164, 190, 200–202, 209, 213–215, 222–223, 227–229, 232, 238, 240–241, 243–244, 247, 250, 254–255, 296–297, 300  
 Kommunikation 150, 157, 159, 161–162, 182, 218, 228, 247  
 gelungene 43  
 missverständene 43  
 Missverständnis 247  
 nonverbale 162  
 Kommunikationsbedürfnis 159  
 Kommunikationskultur 230  
 Kommunikationspartner 162  
 Kommunikationstheorien 42  
 Axiome 42  
 Vier-Seiten-Modell 42  
 Kompetenzkreislauf 57

Konflikte 44  
 Konfliktpartner 183  
 Konfliktvermeider 71  
 Konfliktvermeidung 72  
 Konkurrenz 165, 182, 334  
 Konkurrenzdruck 110  
 Kontemplation 111  
 Konzentration 109  
 Konzentrations-  
 schwierigkeit 131  
 Konzentrationsstörung  
 57  
 Kopfschmerzen 57,  
 59, 61  
 Körper 266–267  
 Körpermitte 108  
 Körpersprache 103  
 Kraftquelle 35  
 Kraftreserven 59  
 Kraftsport 110  
 Krafttraining 110  
 Krankheit 52, 265, 266,  
 276–277, 264  
 stressbedingte 33  
 Kränkung 72, 156, 182,  
 183, 186, 240, 241,  
 289, 291–292  
 Kreativität 118–119  
 Krebs 39–40, 272–273,  
 282  
 Kreislaufprobleme 61  
 Krise 52, 264  
 Kritik 215, 246  
 Kugelmenschen 159–160  
 Kunden 50, 202, 207,  
 213, 224–225  
 Kündigung  
 innere 230, 242, 261  
 Kurzschlussreaktion 74

## L

Lach-Clubs 108  
 Lachen 108  
 Lach-Yoga 108, 224, 241  
 Lampenfieber 255  
 Lebensabschnitt 298  
 Lebenseinstellung 182,  
 185  
 gelassene 125, 236  
 Lebensende 280, 283  
 Lebensenergie 109  
 Lebensentwurf 186, 280  
 Lebenserwartung 150,  
 280  
 Lebensform 185  
 Lebensfreude 272  
 Lebensgemeinschaft  
 159  
 Lebenskonzept 152–153  
 Lebensphasen 184  
 Lebenssituation  
 schwierige 52  
 Lebensstil 150  
 Lebenswelten 36  
 Leere  
 innere 131  
 Leid 287  
 Leistung 207, 215, 224  
 Leistungsbereitschaft 81  
 Leistungsbeurteilung 50  
 Leistungsdruck 86  
 Leistungsfähigkeit 56,  
 62, 90  
 Yerkes-Dodson-  
 Gesetz 56  
 Leistungsgipfel 56  
 Lerntheorie 173  
 Liebesbeziehung  
 149–150  
 Liebesentzug 169  
 Lieferant 50  
 Lob 173, 215, 224, 259  
 Loslassen 33–34, 45,  
 70, 77, 83, 103, 112,  
 125, 191, 210, 251, 253,  
 292, 299  
 Lösungstagebuch 232  
 Lotussitz 111  
 halber 111  
 Lügen 151

## M

Magen-Darm-Er-  
 krankungen 59  
 Magenschmerzen 57  
 Mahlzeiten,  
 gemeinsame 172  
 Malerei 119  
 Mannschaftssport 110  
 Mantra 111  
 Mediation 163  
 Mediator 163  
 Meditation 107–109,  
 111–113, 127, 194  
 Meditationsbank 112  
 Meditationskissen 112  
 Meditationssitz 112  
 Mehrarbeit 50  
 Metakognitives  
 Training 278

Mindfulness-Based  
 Stress Reduction  
 (MBSR) 113  
 Missverständnis 150–151,  
 162, 182–183, 186, 248  
 Mitarbeiter 50, 131, 205,  
 211, 215, 227, 231, 244  
 Mitarbeiterorientierung  
 211  
 Mitarbeiterzufriedenheit  
 215  
 Mitspracherecht 208  
 Mittagsschlaf 253  
 Monotasking 92  
 Monotonie 211, 213  
 Motivatoren 37–38, 80  
 Mühelosigkeit 336  
 Multitasking 91–92,  
 211–212, 214, 332  
 Musizieren 119  
 Muskelanspannung 60  
 Muskelentspannung  
 fortschreitende 108  
 Muskelrelaxation  
 progressive 108–109,  
 253, 269  
 Muskelverspannung 44

## N

Nachbarn 131, 302  
 Nachbarschaft 50, 297  
 Nachhaltigkeit 142  
 Nachteule 206  
 Nähe 151–152, 154  
 Neid 295  
 Neinsagen 220  
 Nervensystem  
 vegetatives 39, 55,  
 203, 288  
 Nervosität 57  
 Nestbauinstinkt 171  
 Nest  
 leeres 178  
 Netzwerk 334  
 Neuanfang 296–298  
 Neubeginn 296  
 Neugeborenes 171  
 Niedergeschlagenheit  
 61, 131  
 Nierenerkrankung 57,  
 276  
 Notlage  
 finanzielle 308

## O

Offenheit 151  
 Ohrgeräusche 61

## Öl

ätherisches 268  
 Opferhaltung 79  
 Opferrolle 74, 77  
 Optimist 213  
 Orchester 119  
 Ordnung 331  
 Ortswechsel 297  
 Oxytocin 138, 171

## P

Paarberatung 162  
 Paartherapie 163  
 Palliativmedizin 282  
 Palliativstation 283, 293  
 Panik 131  
 Panikattacke 113  
 Paranoiahaltung 79  
 Parasympathikus 39,  
 55, 66–67, 203  
 Partner 149–165, 189,  
 204, 291  
 früherer 153  
 Partnerbindung 161  
 Partnerschaft 50, 86,  
 149–150, 151–152,  
 154–155, 156, 157, 158,  
 159–160, 161, 162–163,  
 165, 168, 189, 229  
 Dynamik 158  
 Kommunikation 161  
 Kompromisse 152, 154  
 Konfliktpotenzial 151  
 Krise 162–163  
 Warnsignale 161  
 Partnerschaftsmodelle  
 149  
 Pause 205–206, 209,  
 221, 226, 235, 248,  
 252–253  
 Perfektion 90, 159  
 Perfektionismus 89  
 Perfektionist 89  
 Personalrat 209  
 Persönlichkeit 65–68,  
 70–71  
 gelassene 45  
 Persönlichkeitsanteile  
 66–67  
 Persönlichkeitseigen-  
 schaften 65  
 Persönlichkeitsmerkmal  
 66, 69, 82  
 Persönlichkeitsstruktur  
 65, 85, 122, 158, 194  
 Soforttest 69

Perspektivwechsel 176,  
 224, 250, 255  
 Pessimist 213  
 Pessimistenhaltung 79  
 Point of no Return 70,  
 159, 217  
 Power-Nap 207, 253  
 Präsenzerleben 332  
 Priorität 225, 235  
 Privatleben 235  
 Prophezeiung  
 selbsterfüllende 79,  
 82, 241  
 Provokation 186  
 Psyche 273  
 Psychose 274, 277  
 Psychosomatik 276–277  
 Psychotherapie 116,  
 274–276  
 Puls  
 erhöhter 44

## Q

Qigong 109–110

## R

Rache 291  
 Rad fahren 110  
 Rampenlicht 69  
 Rashomon-Effekt 83  
 Rauchen 265  
 Raucher 103  
 Raum der Gelassenheit  
 116–117, 120, 252, 278  
 Realist 213  
 Reflexion 36, 299  
 Reframing 62, 73, 77,  
 79, 115, 120, 226, 274  
 Regeneration 55  
 Reisephilosophie 194  
 Reizverarbeitung 91  
 Reizverarbeitungs-  
 mechanismen 68  
 Rentenansprüche 153  
 Ressourcen 57, 61  
 eigene 35, 62–63,  
 249, 288, 290  
 Risikobereitschaft 152  
 Risikosportart 67  
 Rollenmodell 149  
 Rollenverteilung 149  
 Rötung 266  
 Routinearbeit 207  
 Routinetätigkeit 210, 251  
 Rückenschmerzen 57

Rückfall 130–131  
 Rückzugsort 334  
 Rudern 110  
 Ruhebedarf 67  
 Ruhe  
 innere 102  
 Ruhenerve 55, 67, 203

## S

Sachebene 228, 247  
 Sandwichtchnik 287  
 Sauerstoffversorgung  
 40  
 Schadstoffbelastung 265  
 Schattenboxen 109  
 Scheidung 163  
 Scheitern 291  
 Schichtdienst 50  
 Schizophrenie 277  
 Schlafenszeit 172  
 Schlafstörung 57,  
 59–60, 71, 113, 131  
 Schmerz 44, 113, 122,  
 166, 266–267, 274,  
 289, 293, 296  
 Schriftstellerei 119  
 Schulzuweisung 75  
 Schulferien 190  
 Schwangerschaft 168  
 Schweißausbruch 131  
 Schwellung 266  
 Schwiegermutter 181  
 Schwimmen 110  
 Schwindel 266, 274  
 Seele 273–274, 276  
 Seelenruhe 34  
 Selbstabwertung 131  
 Selbstachtung 239  
 Selbstanalyse 107  
 Selbstaufgabe 81  
 Selbstaussbeutung 81,  
 236, 238–239  
 Selbstbestimmung  
 208–209  
 Selbstbild 219  
 Selbstentwertung 44  
 Selbstkenntnis  
 85–86, 94  
 Selbsthass 85  
 Selbstheilungskraft 273  
 Selbsthilfegruppe  
 278–279, 305–306  
 Selbsthypnose 106  
 Selbstkritik 90  
 Selbstmanagement 92

- Selbststoffbarungs-  
   ebene 228, 247  
 Selbstreflexion 157, 219,  
   242  
 Selbstständige 207  
 Selbstsuggestion  
   106–107  
 Selbstvergessenheit  
   117–118  
 Selbstvertrauen  
   202–203, 246  
 Selbstverwirklichung 37  
 Selbstwert 300  
 Selbstwertformel 258  
 Selbstwertgefühl  
   258–259, 300, 305  
 Selbstwertliste 259  
 Selbstwerttraining 258  
 Selbstwirksamkeit 74,  
   77, 80, 118–119  
 Selbstwirksamkeits-  
   erleben 119  
 Selbstwirksamkeits-  
   erwartung 57, 74  
 Seminar der Stille 239  
 Sex 63  
 Sexualfunktion 40, 55  
 Sexualität 161  
   Probleme mit 161  
 Sicherheit 140, 202–203  
 Sicherheitsbedürfnis 37  
 Simonton-Kurs 273  
 Single 158  
 Sinneseindruck 113  
 Sinnhaftigkeit 142  
 Situationsanalyse 75, 78  
 Situationsbewertung  
   73–74, 77–79  
 Sodbrennen 57  
 Sonnengruß 108  
 Sorge 264  
 Souveränität 33  
 Sozialbedürfnis 37  
 Spazieren gehen 110  
 Spiegelneuronen 47, 205  
 Sport 110–111, 120, 127,  
   189, 191, 265, 270, 306  
 Sportarten 110  
 Stellensuche 302  
 Sterbefall 52  
 Stille 113  
 Stiller Stuhl 176  
 Stimme  
   innere 242, 266–267  
 Stimmungsschwankung  
   57, 61  
 Stoffwechsel 55  
 Stoffwechselstörung 57  
 Stolz 307  
 Störung 211, 214, 221  
 Strafe 173  
 Streitgespräch 252  
 Streitkultur 157  
 Stress 39, 43, 55, 57, 59,  
   60, 66–67, 68–69,  
   86, 102, 110, 122,  
   150–151, 190, 212, 213,  
   217, 218, 221, 228,  
   230, 232, 238, 241,  
   249, 251, 276–277,  
   280, 285  
   Dauerstress 39, 56  
   Dysstress 39, 57,  
   62–63, 218, 265  
   Eustress 39, 57, 62  
   Warnsignale 41, 60  
 Stressabbau 62, 171  
 Stressbewältigung 62,  
   77, 218  
 Stressfaktor 165,  
   181–182, 195, 219, 227  
 Stresshormone 39–40,  
   56, 59, 119, 248  
   Adrenalin 40  
   Cortisol 39  
   Katecholamine 40  
 Stresshormonkaskade  
   40  
 Stresshormonspirale 86  
 Stresskreislauf 59  
 Stressmodell 57, 218  
 Stressreaktion 57  
   körperliche 40  
 Stresssituation 65  
 Stressspirale 60,  
   167–168, 175, 219  
 Stresssymptome 60  
 Stressverarbeitung 125  
 Sucht 278  
 Sympathikus 39, 55,  
   67, 203  
 Systemischer Ansatz 46
- T**
- Tadel 215  
 Tagesablauf 213  
 Tagesmutter 172  
 Tagesstruktur 302  
 Tai-Chi 109–110  
 Tanz 119  
 Tanzen 110  
 Taoismus 109  
 Team 50  
 Teamarbeit 245  
 Teamgeist 211  
 Telefonseelsorge  
   287–288  
 Termindruck 221  
 Terminkalender 220  
 Terminstress 221  
 Terminvorgabe 213  
 Theaterspiel 119  
 Todesfall 289, 293  
 Totstellreflex 218, 233  
 Tradition 36  
 Trainingspartner 110  
 Trainingsplan 106, 111,  
   122, 125  
 Trainingsprogramm  
   123, 125, 281  
 Transaktionsanalyse  
   80–81  
 Transparenz 142  
 Trauer 131, 166,  
   286–287, 293  
 Trauergruppe 293  
 Trauerritual 293  
 Traumatherapie 116,  
   278  
 Trennung 52, 163,  
   165–166, 229, 289  
 Trost 293  
 Tunnelblick 131
- U**
- Übelkeit 61, 266  
 Überforderung 56  
 Übersprungshandlung  
   254  
 Übersprungsreaktion  
   254  
 Überstunde 235  
 Übungsplan 249  
 Ulknudel 223  
 Umdeutung 73, 77, 79,  
   115–116, 129, 226,  
   240, 274, 278  
 Umgänglichkeit 81  
 Umgangsform 223  
 Umzug 297  
 Unabhängigkeit 81  
 Unaufmerksamkeit 164  
 Unaufichtigkeit  
   150–151  
 Unruhe 131  
   innere 44

Unsicherheit 131, 296  
 Unterforderung 56  
 Unternehmenserfolg 215  
 Unternehmenskultur  
 211, 215, 227  
 Unternehmenswerte 215  
 Urlaub 86, 131, 153, 154,  
 189–190, 191, 192,  
 193–194, 195, 230  
 allein reisen 193, 195  
 Checklisten 190  
 Erwartungen 192  
 Fotobuch 193  
 Packliste 190  
 Planung 189–190  
 Reisezeit 190  
 Urlaubsort 190  
 Urlaubsplanung 50

## V

Verantwortung 135  
 Verantwortung, eigene  
 41, 121, 204  
 Verdauung 55, 57  
 Verdauungsprobleme 61  
 Verhalten, erwünschtes  
 173  
 Verlassenwerden  
 291–292  
 Verletzung  
 seelische 289  
 Verlust 52, 285,  
 289–290, 293–296  
 Verlustangst 131, 164  
 Verlusterlebnis 264,  
 288, 290  
 Versagensangst 84, 95,  
 131  
 Versenkung 111  
 Verspannung 56  
 Verstärkung  
 positive 173  
 Verstopfung 57, 60  
 Vertrauen 134, 140  
 Vertrauensbruch 151  
 Verwandte 181–182,  
 185–187

Verwandtschaft 181,  
 185–186, 293  
 Konflikte 182–187  
 Konfliktursachen 183  
 Vexierbild 115  
 Videokunst 119  
 Vogelperspektive 59,  
 78, 157, 244–245, 250,  
 288, 291, 301  
 Vorbild 86, 88  
 Vorgesetzter 77, 131,  
 200–202, 205,  
 213–215, 219, 223,  
 227–228, 230–231,  
 233, 240, 244, 247,  
 250, 258–259  
 Vorsatzbildung  
 formelhafte 107  
 Vorschlag  
 konstruktiver 97  
 Vorstellungsgespräch  
 259–261  
 Vorstellungskraft 106  
 Vortrag 256  
 halten 255  
 Vorwurf 97, 156  
 Vulnerabilitäts-Stress-  
 Modell 277

## W

Wachstumsbedürfnis 37  
 Wahrnehmung  
 selektive 83–84  
 Walking 110  
 Wandern 110  
 Wartezeit 105, 120, 126  
 Wasserlassen  
 Probleme beim 61  
 Weltglücksreport 133  
 Weltglückstag 134  
 Werte 36, 152  
 eigene 38, 234  
 individuelle 37  
 Wertekollision 150  
 Wertesystem 36  
 Wertschätzung 37, 151,  
 160, 162, 211, 215, 224,  
 228, 307  
 mangelnde 215

Willenskraft 81, 96  
 Wirgefüh 227, 255  
 Wohlbefinden 135, 137,  
 332  
 Wohlergehen 137, 140  
 Wohlfühlatmosphäre  
 332, 335  
 Wohlfühlzone 334–335  
 Work-Life-Balance 143  
 Wunschbild 86–89  
 Wünsche 42  
 Wut 131, 166, 291  
 Wut-Tagebuch 70

## Y

Yoga 107–108, 111, 113  
 Asana 108  
 Hatha-Yoga 108  
 Yoga der Stille 108

## Z

Zähneknirschen 57, 60  
 Zauberwort 251–252  
 Zeitdruck 62, 211, 213,  
 221  
 Zeitfresser 94–95, 205,  
 221–223, 226, 247  
 Zeitgefühl  
 bei Kindern 178  
 Zeitmanagement 62,  
 92, 213  
 Zeitnot 223  
 Zeitplanung 245  
 Zeitvergessenheit 118  
 Zen-Buddhismus 112  
 Zentrovertiert 67–69  
 Ziele  
 eigene 237  
 Zufriedenheit 134, 136,  
 200, 203, 205, 207,  
 210, 215, 224, 230, 261  
 Zugehörigkeit 135  
 Zuhören  
 aktives 162, 228  
 Zukunft 264  
 Zumba 110  
 Zusammenarbeit 227