

Auf einen Blick

Einführung	17
In 100 Tagen	21
Teil I: Ankommen und Verstehen	25
Teil II: Entlasten und Loslassen	73
Teil III: Stärken und Aufbauen	121
Teil IV: Klären und Neuausrichten	167
Teil V: Etablieren und Dranbleiben	213
Teil VI: Der Top-Ten-Teil	261
Kapitel 1: Zehn Tipps für intensive Glücksgefühle	263
Kapitel 2: Zehn Anregungen für einen guten Start in den Tag	269
Kapitel 3: Zehn Impulse für die Gesundheit	273
Kapitel 4: Zehn Tipps für Genuss und Entspannung	279



Inhaltsverzeichnis

Einführung	17
Über dieses Buch	17
Törichte Annahmen über den Leser	17
Konventionen in diesem Buch	18
Wie dieses Buch aufgebaut ist	18
Teil I: Ankommen und Verstehen – Tag 1 bis 20	18
Teil II: Entlasten und Loslassen – Tag 21 bis 40	18
Teil III: Stärken und Aufbauen – Tag 41 bis 60	18
Teil IV: Klären und Neuausrichten – Tag 61 bis 80	19
Teil V: Etablieren und Dranbleiben – Tag 81 bis 100	19
Teil VI: Der Top-Ten-Teil	19
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	19
In 100 Tagen	21
Die 100-Tage-Regel – wie Ihr Gehirn lernt	21
Was passiert, wenn die 100 Tage unterbrochen werden	22
Wenige Minuten reichen – aber jeden Tag	22
TEIL I	
ANKOMMEN UND VERSTEHEN	25
Willkommen am Start – die Lebensfreude wartet auf Sie!	27
Jeder Tag bietet neue Chancen	27
Die Selbstwahrnehmung schulen	28
Egal, was die anderen denken	29
Tag 1: Die Reise zu mehr Lebensfreude beginnt	30
Tag 2: Sich selbst besser kennenlernen	32
Tag 3: Aktuelle Standortbestimmung	34
Tag 4: Lebensfreude im Lebenslauf	36
Tag 5: Individuelle Schwerpunkte setzen	38
Tag 6: Gründe für die Veränderung sammeln	40
Tag 7: Lebensfreude-Fresser erkennen	42
Tag 8: Den Selbstwert stärken	44
Tag 9: Lebensfreude-Inseln im Alltag	46
Tag 10: Die Mitmenschen einbeziehen	48
Tag 11: Die Selbstakzeptanz erhöhen	50
Tag 12: Vorbilder sammeln	52
Tag 13: Familiäre Prägungen hinterfragen	54
Tag 14: Die eigenen Werte benennen	56
Tag 15: Lebensfreude im Beruf	58
Tag 16: Prioritäten setzen und sich abgrenzen	60
Tag 17: Authentisch sein	62
Tag 18: Sich selbst aktiv unterstützen	64

12 Inhaltsverzeichnis

Tag 19: Ein Lebensfreude-Barometer nutzen	66
Tag 20: Rückblick auf das bisher Erreichte	68

TEIL II ENTLASTEN UND LOSLASSEN 73

Die Reise zu mehr Lebensfreude nimmt Fahrt auf	75
Das Steinzeitprogramm erkennen	75
Menschen und Situationen gelassen begegnen	76
Eine gesunde Balance finden	76
Tag 21: Festhalten oder loslassen	78
Tag 22: Die Macht der Gedanken	80
Tag 23: Warnsignale des Körpers	82
Tag 24: Bewusste Stressbewältigung	84
Tag 25: Alltagstaugliche Gelassenheits-übungen	86
Tag 26: Entspannungsverfahren ausprobieren	88
Tag 27: Mehr Pausen in den Alltag einbauen	90
Tag 28: Mit dänischem »Hygge« zum Glück	92
Tag 29: Selbst- und Fremdbestimmung in Balance	94
Tag 30: Gelassenheitskiller identifizieren	96
Tag 31: Die Genussfähigkeit erhöhen	98
Tag 32: Gelassen mit Ängsten umgehen lernen	100
Tag 33: Gelassenheit durch Selbstsuggestionen	102
Tag 34: Eine Wohlfühlzone einrichten	104
Tag 35: Gelassenheit im Beruf	106
Tag 36: Einen »Digital-Detox-Tag« einlegen	108
Tag 37: Mehr Achtsamkeit für den Moment	110
Tag 38: Zaubersprüche für mehr Gelassenheit	112
Tag 39: Aktive Gesundheitspflege	114
Tag 40: Der Weg wird klarer	116

TEIL III STÄRKEN UND AUFBAUEN 121

Veränderung ist möglich	123
Den inneren Schweinehund an die Leine legen	123
Innere Kraft aufbauen und nutzen	124
Tag 41: Selbstdisziplin – ein Weg zum Erfolg	126
Tag 42: Das Durchhaltevermögen stärken	128
Tag 43: Die Kraft der Intuition	130
Tag 44: Tägliche Selbstmotivation	132
Tag 45: Lösungsorientierung aktivieren	134
Tag 46: Lebensziele reflektieren	136
Tag 47: Die eigenen Stärken nutzen	138
Tag 48: Blockaden überwinden	140
Tag 49: Den inneren Schweinehund kennenlernen	142
Tag 50: Umgang mit Aufschieberitis	144
Tag 51: Bequemlichkeit überwinden	146
Tag 52: An sich selbst glauben	148

Tag 53: Raus aus der Komfortzone	150
Tag 54: Einen Entspannungstag einplanen	152
Tag 55: Zwischenziele formulieren	154
Tag 56: An sich selbst glauben.	156
Tag 57: Ungeahnte Kräfte mobilisieren	158
Tag 58: Entspanntes Selbstmanagement.	160
Tag 59: Mut zur Individualität	162
Tag 60: Die Entwicklung wertschätzen	164

**TEIL IV
KLÄREN UND NEUAUSRICHTEN 167**

Grenzen überwinden, um zu wachsen.	169
Bedürfnisorientierung schafft Motivation	169
Freundlicher Blick auf sich selbst.	170
Hilfreiche Routinen entwickeln	170
Tag 61: Den eigenen Bedürfnissen Raum geben	172
Tag 62: Die eigenen Grenzen beachten	174
Tag 63: Neinsagen üben	176
Tag 64: Authentisch kommunizieren	178
Tag 65: Das Netzwerk pflegen	180
Tag 66: Lebensfreude gemeinsam erleben	182
Tag 67: Selbstfürsorglich durch den Tag	184
Tag 68: Den inneren Kritiker kennenlernen.	186
Tag 69: Innere Dialoge führen	188
Tag 70: Die eigene Stimme erheben.	190
Tag 71: Bodenhaftung behalten	192
Tag 72: Den eigenen Körper wertschätzen	194
Tag 73: Flow macht froh	196
Tag 74: Versagensängste regulieren.	198
Tag 75: Die Akzeptanz stärken.	200
Tag 76: Ehrlich mit sich sein.	202
Tag 77: Mehr Selbstvertrauen gewinnen.	204
Tag 78: Erfolge feiern	206
Tag 79: Konstruktiver Umgang mit Kritik.	208
Tag 80: Die Lebensfreude intensiv spüren.	210

**TEIL V
ETABLIEREN UND DRANBLEIBEN. 213**

Das Leben genießen	215
Den Fokus bewusst verändern.	215
Sinn im Leben erleben.	216
Raus aus dem Hamsterrad.	216
Tag 81: Hürden überwinden	218
Tag 82: Realistisches Erwartungsmanagement.	220
Tag 83: Auf sich aufpassen.	222
Tag 84: Nachhaltige Veränderungen einleiten	224
Tag 85: An die eigene Wirksamkeit glauben	226

14 Inhaltsverzeichnis

Tag 86: Rückschläge akzeptieren.	228
Tag 87: Die Zuversicht pflegen.	230
Tag 88: Destruktive Gedanken verändern.	232
Tag 89: Gute Gedanken tanken.	234
Tag 90: Lebensfreude und Lebensgefühl.	236
Tag 91: Ballast abwerfen.	238
Tag 92: Aufs Wesentliche konzentrieren.	240
Tag 93: Dunkle Tage akzeptieren.	242
Tag 94: Absprachen mit sich selbst treffen.	244
Tag 95: Raus aus der Rechtfertigungsschleife.	246
Tag 96: Volle Kraft voraus.	248
Tag 97: Lebensfreude und Lebenssinn.	250
Tag 98: Sich selbst feiern.	252
Tag 99: Geht nicht gibt's nicht.	254
Tag 100: Angekommen – ein tolles Gefühl.	256

TEIL VI DER TOP-TEN-TEIL. 261

Kapitel 1 Zehn Tipps für intensive Glücksgefühle 263

Sonne oder Wind im Gesicht.	263
Ruhe finden.	264
Lieblingsmusik hören oder selbst musizieren.	264
Einem Menschen helfen.	264
Über sich hinauswachsen.	265
In Erinnerungen schwelgen.	265
Sich einen Wunsch erfüllen.	266
Liebe spüren.	266
Lernen und Verstehen.	267
Die eigene Kraft mobilisieren.	267

Kapitel 2 Zehn Anregungen für einen guten Start in den Tag 269

Ausgeschlafen erwachen.	269
Die Bettwärme bewusst genießen.	270
Warmes Wasser trinken.	270
Dehnen oder Bewegen an der frischen Luft.	270
So viel wie möglich vorbereiten.	271
Die Außenwelt draußen halten.	271
Gesund frühstücken.	271
Sich auf etwas freuen.	272
Die Selbstfürsorge planen.	272
Mit einem Lächeln aus dem Haus gehen.	272

Kapitel 3**Zehn Impulse für die Gesundheit 273**

Gesund essen und trinken	273
Körperliche Bewegung	274
Viel frische Luft	274
Verzicht auf Genussgifte	275
Körperpflege und Hygiene	275
Normalgewicht anstreben	275
Eine positive Haltung einnehmen	276
Seelische Gesundheit fördern	276
Pausen und Auszeiten	277
Vorsorge nutzen	277

Kapitel 4**Zehn Tipps für Genuss und Entspannung 279**

Genuss braucht Zeit	279
Genuss braucht Erlaubnis	279
Genuss in kleinen Dingen finden	280
Genuss gemeinsam erfahren	280
Genuss mit allen Sinnesorganen	281
Entspannung im Alltag	281
Entspannung in Familie und Partnerschaft	282
Entspannung im Beruf	282
Entspannung als Routine	283
Entspannung durch Fehlertoleranz	283

