

Inhalt

8 Hinweise

9 Die Kraft des Anfangs

17 Lebenskraft und Resilienz – ein krisenfester Schatz

- 18 Ihre Urkraft 28 Was genau ist Resilienz? 38 Body2-
Brain ccm® 54 Gehirn und Körper – zwei Kraftwerke
62 Die Rolle der Gefühle und der Spiegelneuronen
73 Die Sinne bestimmen Ihr Leben

83 Was stärkt uns, was schwächt uns?

- 84 Genau hinschauen lohnt immer 87 Resilienz verinner-
lichen 89 Kraftquelle Schlaf 98 Kraftquelle Singen
101 Kraftquellen Lachen und Heiterkeit 105 Das Kraft-
räuber-Duo Stress & Burnout 114 Krafträuber Angst
119 Krafträuber Kränkungen

127 Resilienz durch Charaktertugenden

- 128 Tugenden stärken Ihre Lebenskraft 133 Großzügigkeit
136 Dankbarkeit 145 (Selbst-)Liebe 157 Mäßigung und
Selbstkontrolle 165 Gelassenheit 172 Mut und Tapferkeit
181 Humor 185 Vergebung 191 Hoffnung und Opti-
mismus 197 Die Zauberkraft der Schönheit

205 Resilienz alltäglich kultivieren

206 Fassen Sie einen festen Vorsatz! **208** Ein Krafritual am Morgen **213** Ein Krafritual am Abend **220** Ein Alltagsritual – ganz nebenbei **224** Ihr Body2Brain-Resilienz-Notfallkoffer

230 Leben Sie wohl!

233 Anhang

234 Tiefe Dankbarkeit **235** Verzeichnis der Übungen
236 Quellen und Literaturempfehlungen