

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	11
Teil 1 Lebensbalance	15
Die sieben balancegefährdenden Mythen	17
Die vier Säulen der Lebensbalance	24
Das Lebensbalance-Modell nach Dr. Nossrat Peseschkian	26
Was heißt nun eigentlich Balance?	27
Lebensbalance und Lebensphasen	29
Gefahren einseitiger Vernachlässigung	33
Ihr persönlicher Lebensbalance-Check	35
Teil 2 Beruf und Finanzen	41
Sieben unprofessionelle und unwirtschaftliche Mythen	43
Die vier Säulen von Beruf und Finanzen	48
1. Motivation und Erfüllung bei der Arbeit	48
2. Konzentration und Regeneration	56
3. Ständige Weiterbildung	71
4. Finanzmanagement	74
Teil 3 Familie und Kontakte	89
Sieben einsam machende Mythen	91
Die vier Säulen von Familie und Kontakten	95
1. Beziehung – Partnerschaft – Ehe	96
2. Kinder – Eltern – Verwandte	105
3. Freunde – Bekannte & Co.	112
4. Soziales und politisches Engagement	115

Teil 4 Gesundheit und Fitness	119
Sieben ungesunde Mythen	121
Die vier Säulen von Gesundheit und Fitness	127
1. Vorsorgewissen und lebenserhaltende Gesundheits-Checks	128
2. Ernährung ist (fast) alles	134
3. Mensch, beweg dich!	140
4. Stressmanagement und Entspannung	146
 Teil 5 Sinn und Kultur	153
Sieben unsinnige Mythen	155
Die vier Säulen von Sinn und Kultur	160
1. Lebenssinn und Lebensvision	161
2. Werte als Navigationsinstrumente	170
3. Innerlich auftanken	178
4. Kultur und Persönlichkeitsentwicklung	187
 Teil 6 Die Umsetzung – Von der Vision zur Wirklichkeit	193
Sieben umsetzungshindernde Mythen	196
Die vier Säulen der Umsetzung	200
1. Das nötige Umsetzungs-Know-how	201
2. Analyse und Auswahl	208
3. Die richtige Planung	209
4. Ausführung und Kontrolle	223

Ein Jahr, das Ihr Leben verändern kann	226
Was Unternehmen für die Work-Life-Balance ihrer Mitarbeiter tun können	228
Zum Schluss:	
99 + 1 Tipp für Ihre persönliche Lebensbalance	233
Danksagung	247
Anhang	249
Nützliche Adressen und Hinweise	249
Literaturempfehlungen	250
Stichwortverzeichnis	253