

# Inhalt

Einleitende Worte .....	9
-------------------------	---

## TEIL I: KEINE ZEIT FÜR SELFCARE

Selbstfürsorge ist sehr wichtig!	
Ich komme nur leider nie dazu .....	15
Warum unser Wohlbefinden in unserer Arbeitswelt keinen Platz hat .....	30
Sensorship als Weg in die Kraft .....	43

## TEIL 2: DIE 7 SELFCARE-NEXT-LEVEL-STRATEGIEN

Erste Strategie HALTUNG STATT CHARAKTER .....	63
Zweite Strategie SELBSTTREUE STATT SELBSTAUSBEUTUNG .....	95
Dritte Strategie PERSPEKTIVENVIELFALT STATT EINDIMENSIONALITÄT .....	116
Vierte Strategie INDIVIDUATION STATT ANPASSUNG .....	129

<b>Fünfte Strategie</b>	
ZUKUNFTSORIENTIERUNG STATT	
RÜCKWÄRTSGEWANDTHEIT .....	150
<b>Sechste Strategie</b>	
MENSCH STATT SUPERHERO .....	174
<b>Siebte Strategie</b>	
DIALOG STATT MONOLOG .....	197
Selfcare Next Level – eine lebenslange Reise .....	225

## **ANHANG**

Glossar .....	229
Ein großes Danke .....	233
Quellen & Literatur .....	237