

# Inhalt

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

## **TEIL 1: KEINE ZEIT FÜR SELF CARE**

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 SELF CARE-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>	
<b>ZUKUNFTSORIENTIERUNG STATT</b>	
<b>RÜCKWÄRTSGEWANDTHEIT .....</b>	<b>150</b>

<b>Sechste Strategie</b>	
<b>MENSCH STATT SUPERHERO .....</b>	<b>174</b>

<b>Siebte Strategie</b>	
<b>DIALOG STATT MONOLOG .....</b>	<b>197</b>

<b>Selfcare Next Level – eine lebenslange Reise .....</b>	<b>225</b>
---	------------

## **ANHANG**

<b>Glossar .....</b>	<b>229</b>
<b>Ein großes Danke .....</b>	<b>233</b>
<b>Quellen &amp; Literatur .....</b>	<b>237</b>