

Inhalt

Dauerhaft gerne und gesund arbeiten	5
▪ Wohlbefinden: viel mehr als Gesundheit	6
▪ Eine Lebensaufgabe: unser Wohlbefinden	8
▪ Gesundheitskompetenz als Lebenskompetenz	11
▪ Der kleine Unterschied: Frauen- und Männergesundheit	16
▪ Wie Sie gesund und munter bleiben	20
Selbstfürsorge	27
▪ Soforthilfe bei innerem Druck	28
▪ Arbeitsmythen entlarven	36
▪ Belastende Glaubenssätze identifizieren	39
▪ Wohlwollende Erlaubnissätze kreieren	45
▪ Gesunde Arbeitshaltung	46
▪ Psychohygiene: seelischen Ballast loswerden	48
Gesunde Kommunikation	53
▪ Kränkungen ernst nehmen	54
▪ Klar kommunizieren und Konflikten vorbeugen	56
▪ Freundlich Nein sagen	59
▪ Wertschätzend miteinander umgehen	61
▪ Rituale für eine bessere Teamatmosphäre	63

Arbeitsbewältigung	67
▪ Selbststeuerung statt Ohnmacht und Fremdbestimmung	68
▪ Arbeitsplatzanalyse: gesunde und belastende Faktoren identifizieren	70
▪ Zeitdiebe erkennen	71
▪ Wichtiges von Unwichtigem unterscheiden	76
▪ To-do-Listen entrümpeln	77
▪ Entscheidungsfreude entfalten	80
▪ Perfektionsanspruch herunterschrauben	81
▪ Coaching als »Medizin«	85
Bewegung und Entspannung	91
▪ Lust auf Bewegung	92
▪ Bewegungsfreundlicher Arbeitsplatz	95
▪ Lifekinetik	97
▪ Lockerung von Kopf bis Fuß	98
▪ Die Pausentaste drücken	107
▪ Abschalten, entspannen, erholen	111
▪ Tipps für einen guten Schlaf	116
▪ Meditation und ihre Wirkung	120
▪ Stichwortverzeichnis	125