

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 Konflikte 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