

# Inhalt

Einladung 9

## **1 Neue Arbeitswelt erfordert neue Wege der Selbstfürsorge 11**

Salutogenese statt Pathogenese 12

Achtsamkeit als Nährstoff 17

Der Baum der Selbstfürsorge 26

Yoga und sein Mehrwert als verbindendes Element 30

Empathie als Kernkompetenz in stürmischen Zeiten 34

Chronobiologie: Was wir von der Natur lernen können 41

Fazit 47

## **2 Wie Sie Ihre Gesundheit ganzheitlich fördern und so Krankheiten und Ausfallzeiten vorbeugen 48**

Gesunde Ernährung 49

Körperliche Aktivität 62

Rückenfitness und Ergonomie im Büro 73

Entspannung 84

Erholsamer Schlaf 93

Fazit 97

Inhalt 5

### **3** Wie Sie mehr Lebensfreude gewinnen und dauerhaft der Fremdbestimmung entkommen 98

Sinnfindung und Spiritualität 99

Genügsamkeit 103

Selbstbestimmung 107

Fazit 115

### **4** Wie Sie sich mehr Glück im Leben sichern und was Loslassen und Positivität damit zu tun haben 116

Gelassenheit und Resilienz 117

Gelingende Beziehungen 123

Positives Mindset 133

Fazit 139

### **5** Wie Sie die Weichen auf Erfolg stellen und warum Intuition die Komplexität des Alltags mindert 140

Willensstärke 140

Humor als Ressource 148

Intuition 154

Fazit 164

#### **Anhang 165**

Achtsamkeitswürfel, Do-it-yourself-Anleitung 165

Meine Zeitanatomie 166

Literatur 167

Stichwortverzeichnis 171

Die Autorin 174