

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

Erholamer Schlaf 93

Fazit 97

- 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