

# INHALT

## Einleitung: Leben 2.0 6-17

### KAPITEL 01

Körper  
18-37

### KAPITEL 02

Stress &  
Ressourcen  
38-53

### KAPITEL 03

Hier & Jetzt  
54-69

### KAPITEL 04

Umstände  
70-87

### KAPITEL 05

Emotionale  
Intelligenz  
88-105

### KAPITEL 06

Bedürfnisse  
106-121

## **KAPITEL 07**

**Beziehung zu anderen**

122–139

## **KAPITEL 08**

**Beziehung zu**

**uns selbst**

140–159

## **KAPITEL 09**

**Krise**

160–175

## **KAPITEL 10**

**Psychoedukation**

176–203

## **KAPITEL 11**

**Kommunikation**

204–219

## **KAPITEL 12**

**Werte, Ziele, Sinn**

220–233

## **Abschluss: Leben 2.1?**

234–237

**Quellen**

238

**Danke**

239

**Impressum**

240