

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