

INHALT

1.	Vorwort	6
	Die 5 Ws des Notrufs	7
2.	Körperliche Fitness, Sport und Bewegung	12
2.1	Alltagsaktivität leicht gemacht	13
2.2	Die <i>Dr.-Fit-For-Life</i> -Übungen fürs Leben	22
2.3	Effektives Equipment und Hilfsmittel	27
3.	Mentale Stärke und kognitive Leistungsfähigkeit	38
3.1	Selbstwirksamkeit und Achtsamkeit	39
3.2	Gewohnheitsbildung und Routinen	42
3.3	Nachhaltiges Lernen und mentale Entwicklung	46
3.4	Fehlermanagement und Selbstkritik	48
4.	Stress-Bewältigung	52
4.1	Effektive Stressvermeidung	53
4.2	Stressreduktion im Alltag	56
4.3	Stress clever nutzen	59
5.	Zeitmanagement	60
5.1	Kluger Umgang mit Zeit	61
5.2	Erfolgreich Priorisieren	62
5.3	Hacks für Zeitgewinn im Alltag	63
6.	Entspannung, Regeneration und Schlafhygiene	64
6.1	Die besten Entspannungstechniken	65
6.2	Perfekt und genussvoll erholen	68
6.3	Optimale Schlafhygiene	69
7.	Risiko und Gefahrenvermeidung	72
7.1	Prävention und Vorsorge	73
7.2	Umgang mit Gesundheitsrisiken	82
7.3	Risiko- und Gefahrenmanagement im Alltag	85
8.	Gesunde und leckere Ernährung	90
8.1	Gesunde Lebensmittelauswahl	91
8.2	Vermeidung von Ernährungsfallen	94
8.3	Trinken wie ein Profi	98
8.4	Esshygiene und mit allen Sinnen genießen	102

9.	Soziale und zwischenmenschliche Kompetenzen	104
9.1	Perfektes Teamwork/»Team Ressource Management«	105
9.2	Soziale Umfeldpflege	109
9.3	Wunderwaffe: Lob und Tadel	110
9.4	Seelen- und Psycho-»Hygiene«	112
9.5	Freundschaftspflege und Kollegialität	114
10.	Die <i>Dr.-Fit-For-Life-Workouts</i> für jedes Zeitbudget	118
	5 Minuten	120
	10 Minuten	120
	20 Minuten	126
	30 Minuten	134
	Stretching	143
11.	Die <i>Dr.-Fit-For-Life-Rezepte</i>	148
	Chaos-Bowl	151
	Fishing for Kompliments	153
	Falafel-Wrap	154
	Königsallee-Edel-Porridge	155
	Muskelretter: proteinreicher Putenbrustsalat	157
	Pizza »Intensivstacione«	159
	Performance-Pancakes	161
	Doktor Shakshuka	162
	NEF-Energy-Balls	163
	Chicken Mac Healthy	165
	Helden-Hummus	167
	Smoothie-Bowl »Beeren-Schocktraum Code Rot«	168
12.	Schlusswort	170
	Quellenangaben	172