

.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 Ernährungsfällen | 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 |