

Inhalt

Was wäre, wenn Arbeit uns stärken statt schwächen würde?	9
Ein Kochbuch für mein Leben	12
Raus aus den vermeintlichen Abhängigkeiten – wir dürfen uns selbst mehr zutrauen und anderen mehr von uns zumuten	15

MENÜ 1

hilft bei miesen Gedanken, Konzentrationsschwierigkeiten und Hilflosigkeit	17
---	-----------

Kapitel 1

Der Zaubertrank – für mehr Aufmerksamkeit, Mitgefühl und wohlwollende Gedanken	19
---	-----------

Kapitel 2

Das Spiegelei – für mehr Bewegung, Flexibilität und Positivität	37
--	-----------

Kapitel 3

Der Wackelpudding – für mehr Fokus, Ruhe und Müßiggang	65
---	-----------

MENÜ 2	
schafft Linderung bei Einsamkeit, Grübeleien und zwischenmenschlichen Verletzungen	89
 Kapitel 4	
Der Beruhigungstee – für mehr Ruhe, Aufmerksamkeit und Akzeptanz	91
 Kapitel 5	
Spaghetti mit Glücksbällchen – für mehr Verbindung, Vergebung und Wertschätzung ..	113
 Kapitel 6	
Glühwein – für mehr Mitgefühl, Selbstreflexion und Güte	133
 MENÜ 3	
spendet Trost bei Unglück, Leid und Verlorenheit	151
 Kapitel 7	
Der Leidcocktail – für mehr Zuversicht, Wahrhaftigkeit und Resilienz	153
 Kapitel 8	
Gedämpfter Reis für mehr Dankbarkeit, Erfüllung, Freude und Staunen	171
 Kapitel 9	
Die Nachos mit dreierlei Dips für mehr gesunde Abgrenzung, Verlassen von belastenden Kopfkinovorstellungen und hemmungsloses Trauern	187
 Danksagung	209
Endnoten	213