

# 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 Kopfkino-vorstellungen und  
hemmungsloses Trauern . . . . . 187**

**Danksagung . . . . . 209**

**Endnoten . . . . . 213**