

INHALT

○	Entspannende Gedanken für den Anfang	8
○	1 Erst die Arbeit, dann das Vergnügen?	10
	Höher, schneller, weiter. Und das bitte sofort!	11
	Wir brauchen Erholung dringender denn je	14
	Werte, die uns nicht guttun	15
	Pausenlose Hochsaison	16
	Im Druckkochtopf	17
	Den Profisport zum Vorbild nehmen	20
	Von Mäusen, Muskeln und mentaler Kraft:	
	Die Yerkes-Dodson-Regel	22
	Die Leistungskurve im Sport	23
	Die Leistungskurve des Gehirns	25
	Die Zeit ist reif zum Umdenken	26
○	2 Folgen Sie Ihrem Rhythmus	28
	Alles Leben braucht Pausen	29
	Der Rhythmus des Erfolgs	30
	Phase 1: Vorbereitung	31
	Phase 2: Einstimmung	32
	Phase 3: Das richtige Maß finden	34
	Phase 4: Das Ziel anpeilen	35
	Phase 5: Loslassen/Starten	36
	Phase 6: Erfolg	37
	Phase 7: Nachbereitung	38
	Der Jahresrhythmus: Hauptsaison und Nebensaison	38
	Sinnvolle Pläne für die Nebensaison	40
	Gesunder Egoismus in der Hochsaison	42

Der Wach-Schlaf-Rhythmus	44
Der Vier-Stunden-Tagesrhythmus	45
Rituale	47

3 Die vielen Facetten der Regeneration 51

Große und kleine Time-outs	52
Aktive und passive Time-outs	54
Wichtig: Die Cool-down-Phase	54
Körperliche, geistige und emotionale Time-outs	56
Entspannung für Körper und Muskeln	56
Denkpausen	59
Pausen für die Seele	61

4 Geben Sie auf sich acht 64

Die verborgene Macht der Glaubenssätze	65
Das Drama-Dreieck	65
„Das Leben ist kein Ponyhof“	68
„Die Last der Welt liegt auf meinen Schultern“	69
„Ach, das ist doch nicht der Rede wert!“	71
„Das gehört sich so“	73
„Ohne meine Hilfe geht gar nichts“	76
„Ich darf niemanden enttäuschen“	77
Fünf innere Antreiber	78
Glaubenssätze: So entstehen Stressfallen	83
Was Stress im Körper auslöst	86
Auch Angst verursacht Stress	87
Auf Symptome reagieren, nicht ignorieren!	89
Woran erkennen Sie, dass Sie eine Pause brauchen?	90
Die Hausapotheke gegen Stress: So nutzen Sie Pausen effektiv ..	94

Bewegung	94
Gespräche	95
Zeit für sich selbst	96
Distanz	96
Wasser	96
Positiv denken	97
Energie-Tankstellen aufsuchen	97
Länger schlafen	98

5 Konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche **99**

Konzentration – der Schlüssel, der drei Schlösser öffnet	100
Die vier Qualitäten der Aufmerksamkeit	102
Erweitern Sie Ihr Repertoire	105
So lernen Sie die vier Formen der Aufmerksamkeit	109
Wozu das alles?	113
STOPP! – Den Gedankenaffen zähmen	118
Hüten Sie sich vor selbsterfüllenden Prophezeiungen	118
Der Weg aus der Negativspirale	119
Das goldene Nein	123

6 Entspannen Sie sich **129**

Leichter gesagt als getan	130
Progressive Muskelentspannung	132
Meditation ohne „Om“: Regeneration auf europäische Art	136
Was Meditation alles kann	137
Stillsitzen und Nichtstun?	
Nicht nur: Die vielen Wege der Meditation	141
Autogenes Training	147
Entspannungsanker	151


7 Schlafen Sie gut 154


Elf Tage und Nächte ohne Schlaf – geht das?	155
Wie viel Schlaf braucht der Mensch?	156
Rezeptfrei und ohne Nebenwirkungen: Das Wundermittel Schlaf	157
• Die Schlafphasen	158
Mythen und Irrtümer über den Schlaf	161
Das nächtliche Reparaturprogramm	163
Sich „schlank schlafen“	165
Lernen im Schlaf	166
Auch die Seele erholt sich	167
Besser als jeder Espresso: Der Powernap	168
Tipps für besondere Situationen: So nutzen Sie den Schlaf gezielt	171
Eine anstrengende Woche steht bevor	171
Trotz Jetlag die Fernreise genießen	172
Schlummertipps bei Schlafstörungen und chronischem Stress	174
Guter Schlaf trotz Schichtdienst	179

8 Muntere Tipps für müde Krieger 181

Das Time-out gut beenden: Von der Entspannung	
zur Aktivierung	182
Effektive Muntermacher	183
Sauerstoff	184
Bewegung	185
Der Aktivierungsanker	187
Viel trinken und das Richtige essen	188
Wohltemperiert	191

Die 15 Aktivierungsprogramme	192
1. Das Action-Programm	194
2. Das Vorbild-Programm	195
3. Das Trophäen-Programm	196
4. Das Chancen-Programm	197
5. Das Sinn-Programm	198
6. Das Wettkämpfer-Programm	199
7. Das Einzelkämpfer-Programm	201
8. Das Teampayer-Programm	202
9. Das Umfeld-Programm	203
10. Das Wertschätzungs-Programm	204
11. Das Sachfeedback-Programm	205
12. Das Jetzt-erst-recht-Programm	206
13. Das Planungs-Programm	207
14. Das Geiz-Programm	208
15. Das Image-Programm	209
Schnüren Sie Ihr Aktivierungspaket	210
Welcher Typ sind Sie?	210
So nutzen Sie Ihr persönliches Aktivierungsprogramm sinnvoll	212

 Zum Schluss	215
---	------------

 Auf einen Blick	216
---	------------

Alle Time-out-Übungen zum Gratis-Download	216
---	-----