

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung und Motivation	1
2	Begriffe	3
2.1	Achtsamkeit & Selbsterkenntnis	3
2.2	Work-Life-Balance	5
2.3	Achtsame Unternehmensführung & Achtsames Prozessmanagement (Beruf & Business)	7
2.4	Fakten	10
3	Lebensvision	13
3.1	Sinn	13
3.2	Das Vier-Schichten-Persönlichkeitsmodell	15
3.3	Konditionierungen & Tabus	17
3.4	Herzkrieger	20
4	Gesundheit	23
4.1	Körper, Geist und Seele	23
4.2	Ernährung und Fasten	25
4.3	Burnout-Prävention	28
4.4	Glücksfähigkeit und Stolpersteine	30
5	Soziales Umfeld	33
5.1	Beziehung – Partnerschaft – Gemeinschaft	33
5.2	Schule & Lernen	36
5.3	Emotionen & Gefühle	38

6 Fazit und Epilog	41
Was Sie aus diesem Essential mitnehmen können	45
Literatur	47