

Einführendes und Grundlegendes	10
Zugänge zu einer gesunden Lebenspraxis	18
Was ist Gesundheit?	19
Kluge Selbstsorge: Der Gesundheit Raum geben	22
Salutogenese	27
Sinnhaftigkeit als »Survival Value«	33
Resilienz	42
Lebensbalancen	47
Übergänge gestalten: Die abenteuerlichen Reisen zwischen Familie und Beruf	53
Achtsamkeit als Schlüsselkompetenz	62
Die Qualifikation des »inneren Scouts«	63
Übung der Achtsamkeit	66
Übungswege	68
Welt-Ich und eigentliches Wesen	75
Achtsamkeit und Alltag	78
Achtsamkeit in Behandlung, Betreuung und Pflege	81
Bewegung und Ernährung	85
Menschen sind Bewegungswesen	85
Ernährung jenseits von Diäten: Die Sprache des Körpers	91
Die tiefere Ebene: Was bewegt mich und was nährt mich?	96
Stress und Stressprotektion	98
Grundlagen und Zusammenhänge	98
Gedankenmuster erkennen	102
Stressreaktionen verstehen	106

Stressfolgen in den Griff bekommen	110
Glück, Gesundheit, Humor und Selbstsorge	122
Das Erleben von Glück	125
Die Wege ebnen	141
Gestaltung gesunder psychosozialer Arbeitsfelder	151
Besonderheiten psychosozialer Arbeit	152
Individuelle Wege gesunder Beziehungsregulation und Selbstsorge	158
Kollektive Selbstsorge oder: Die Kraft der kollektiven Weisheit wecken	172
Die physische Arbeitsumwelt gestalten als Rahmen für die Selbstsorge	186
Ethik	189
Zum Abschluss: »Survival Kit« und Ausblick	191
»Survival Kit«	191
Ausblick	193
Literatur	195