

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	<b>9</b>
<b>Einleitung</b>	<b>12</b>
<b>701 Gesunder Körper – Ressourcen und Tools aus den Bereichen Bewegung, Entspannung und Ernährung</b>	<b>19</b>
<b>Laufend gesünder werden – Lauftools für die betriebliche Gesundheitsförderung</b>	<b>20</b>
<b>Mit wenig viel erreichen – Bewegungsquickies für Vielsitzer</b>	<b>30</b>
<b>Kein Kreuz mit dem Kreuz – Übungsreihe aus dem Hatha Yoga</b>	<b>46</b>
<b>Erst anspannen, dann entspannen – Progressive Muskelrelaxation</b>	<b>54</b>
<b>Die Stimme schonend und effektiv einsetzen – Sprech- und Stimmübungen</b>	<b>62</b>
<b>Training für Bildschirmarbeiter – Fitnessübungen für die Augen</b>	<b>70</b>
<b>Du bist, was du isst – gesunde Ernährung schmackhaft machen</b>	<b>80</b>
<b>Für eine stabile Mitte – bürotaugliche Bauchübungen aus dem Hatha Yoga</b>	<b>91</b>
<b>Verspannungen wegbewegen – Nackenentspannung für zwischendurch</b>	<b>98</b>
<b>Gesundheit fängt bei den Füßen an – »Toega« für die Füße</b>	<b>103</b>
<b>Tief durchatmen und auftanken – Atemübungen aus dem Kundalini Yoga</b>	<b>110</b>
<b>702 Gesunder Geist – Ressourcen und Tools für die mentale Gesundheit</b>	<b>115</b>
<b>Urlaub für den Geist – Fantasiereisen</b>	<b>116</b>
<b>Mehr Klarheit und Selbstwirksamkeit – Meditationen aus dem Kundalini Yoga</b>	<b>125</b>

<b>Stressabbau durch Entschleunigung – Achtsamkeitsübungen für den Arbeitsalltag</b>	<b>131</b>
<b>Ressourcen für das eigene Wohlbefinden – stabile Zonen der Gesundheit</b>	<b>139</b>
<b>Flexibel Denken – Perspektivwechsel mit der Sechs-Hüte-Methode</b>	<b>147</b>
<b>Zeit für mehr Gesundheit – mit der Eisenhower-Matrix</b>	<b>152</b>
<b>Alles eine Frage der Betrachtung – Reframing gegen Stress</b>	<b>162</b>
<b>Basteln zur Selbstreflexion – das »rundum gesunde Tüten-Ich«</b>	<b>166</b>
<b>Die eigenen Stärken bewusst machen – »Gut und gern«-Übung</b>	<b>172</b>
<b>Motivation durch konkrete Ziele – Tools zur Zielformulierung</b>	<b>176</b>
<b>Alles in Balance, oder? – Übungen zur Life-Balance</b>	<b>184</b>
<b>Selbstfürsorge statt Burnout – Tools zur Burnout-Prophylaxe</b>	<b>197</b>
<b>Gesundheit mental verankern – Der Ressourcenkreis</b>	<b>211</b>
<b>➤ 03 Gesundes Miteinander: Tools und Ressourcen für die soziale Gesundheit</b>	<b>219</b>
<b>Wie sag ich es dem Kollegen? – Konflikte im Team konstruktiv ansprechen</b>	<b>220</b>
<b>Welche Typen gibt es im Team? – Verhaltensstilanalyse mit dem Riemann-Thomas-Modell</b>	<b>227</b>
<b>Wie sehen wir unser Team? – Mit Teammetaphern Teamrollen reflektieren</b>	<b>237</b>
<b>Wie läuft es im Team? – Teamklima ermitteln mit dem Teamfragebogen</b>	<b>248</b>
<b>Teamthemen kreativ sichtbar machen – die Resonanzbildmethode</b>	<b>257</b>
<b>Chef, Mutti oder Kumpel? – Reflexionsübung zur Führungsrolle</b>	<b>262</b>
<b>Gemeinsam Problemlösungen entwickeln – die Kollegiale Beratung für Führungskräfte</b>	<b>268</b>
<b>Sich und andere gesund führen – der Führungsbaum</b>	<b>275</b>
<b>Gesundheitscheck für Organisationen – das 6-Boxen-Modell</b>	<b>286</b>
<b>Stärken im Unternehmen entdecken – das Ressourceninterview</b>	<b>291</b>
<b>Zufriedenheit hält gesund – Arbeitszufriedenheit erheben</b>	<b>295</b>

<b>➤ 04 Der Bonusteil</b>	<b>305</b>
<b>Meine Gesundheit – mein Kapital als Coach und Trainerin</b>	<b>306</b>
<b>Spiel, Spaß und Entspannung: Auflockerungsübungen     für Gruppen und Teams</b>	<b>314</b>
<b>➤ 05 Anhang</b>	<b>323</b>
<b>Die Herausgeberinnen</b>	<b>324</b>
<b>Die Autorinnen und Autoren</b>	<b>326</b>