

Inhaltsverzeichnis

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

Stressabbau durch Entschleunigung – Achtsamkeitsübungen für den Arbeitsalltag	131
Ressourcen für das eigene Wohlbefinden – stabile Zonen der Gesundheit	139
Flexibel Denken – Perspektivwechsel mit der Sechs-Hüte-Methode	147
Zeit für mehr Gesundheit – mit der Eisenhower-Matrix	152
Alles eine Frage der Betrachtung – Reframing gegen Stress	162
Basteln zur Selbstreflexion – das »rundum gesunde Tüten-Ich«	166
Die eigenen Stärken bewusst machen – »Gut und gern«-Übung	172
Motivation durch konkrete Ziele – Tools zur Zielformulierung	176
Alles in Balance, oder? – Übungen zur Life-Balance	184
Selbstfürsorge statt Burnout – Tools zur Burnout-Prophylaxe	197
Gesundheit mental verankern – Der Ressourcenkreis	211

↗ 03 Gesundes Miteinander: Tools und Ressourcen für die soziale Gesundheit	219
Wie sag ich es dem Kollegen? – Konflikte im Team konstruktiv ansprechen	220
Welche Typen gibt es im Team? – Verhaltensstilanalyse mit dem Riemann-Thomas-Modell	227
Wie sehen wir unser Team? – Mit Teammetaphern Teamrollen reflektieren	237
Wie läuft es im Team? – Teamklima ermitteln mit dem Teamfragebogen	248
Teamthemen kreativ sichtbar machen – die Resonanzbildmethode	257
Chef, Mutti oder Kumpel? – Reflexionsübung zur Führungsrolle	262
Gemeinsam Problemlösungen entwickeln – die Kollegiale Beratung für Führungskräfte	268
Sich und andere gesund führen – der Führungsbaum	275
Gesundheitscheck für Organisationen – das 6-Boxen-Modell	286
Stärken im Unternehmen entdecken – das Ressourceninterview	291
Zufriedenheit hält gesund – Arbeitszufriedenheit erheben	295

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