

Einleitung	7
<b>Die Basis: Beziehungen, Halt und Vertrauen</b>	<b>8</b>
<b>Soziale Beziehungen – ein Lebensstandbein</b>	<b>10</b>
Fokus Gehirn ( <i>Von Spitzmäusen und Dinosauriern, Gedächtnis, Bindung und Oxytocin, Stress, Immunsystem und Vergessen</i> )	11
<b>Halt &amp; Vertrauen</b>	<b>18</b>
Fokus Gehirn ( <i>Das Streben nach Sicherheit, Glaubwürdigkeit und Schutz</i> )	18
Soziale Beziehungen und Vertrauen stärken durch Kochen und Essen	20
<b>Balance, Achtsamkeit und Sein</b>	<b>30</b>
Fokus Gehirn ( <i>Reset in unserem Gehirn – unsere Strg+Alt+Entf-Taste</i> )	32
Schlafen Sie gut!	33
Bewegung – aber richtig!	34
Entspannungsrezepte	35
Eine starke Mitte durch Ernährung nach Traditionell Chinesischer Medizin	36
Balance mit einem gesunden Darm	38
Darmfreundliche Balance-Rezepte	42
Balance durch das richtige Timing	48
Frühstücken wie ein Kaiser	48
Mittagessen wie ein König – aber wie?	52
Abendessen wie ein Bettelmann	62
Geeignete Getränke	64
Weniger ist mehr – Balance zwischen zu viel und zu wenig	66
<b>Einfach nur „Sein“</b>	<b>68</b>
Meditation	68
Achtsamkeit	70

## **Werte und Sinn** **72**

Multitasking – Singletasking	75
Fokus Gehirn ( <i>Die Effekte von Multitasking</i> )	77
Werte und Sinn mit dem Essen zu uns nehmen ...	78
Angst und Stress wegessen	81
Wichtige Vitamine & Mineralstoffe	86

## **Wirksamkeit** **98**

Fokus Gehirn ( <i>Wirksamkeit – Glück im Alltag</i> )	100
Ziele und Zwischenziele	102
Der Schlüssel zum Burnout: Zu viel Aktion – zu wenig Effekt	104
Burnout-Trias	105
Burnout-Spirale	107
Fokus Nervensystem und Stress ( <i>Der Herzschlag des Lebens – Stress messbar machen, Anwendung der HRV</i> )	108
Atemrezept	110
Wirksamkeit und Ernährung	110
Hilfreiche Balance-Strategien auf einen Blick	121
Genussvolles Balancefood auf einen Blick	122
Schlusswort	124
Rezeptübersicht	126