

| | |
|---|-----------|
| Einleitung | 7 |
| Die Basis: Beziehungen, Halt und Vertrauen | 8 |
| Soziale Beziehungen – ein Lebensstandbein | 10 |
| Fokus Gehirn (<i>Von Spitzmäusen und Dinosauriern, Gedächtnis, Bindung und Oxytocin, Stress, Immunsystem und Vergessen</i>) | 11 |
| Halt & Vertrauen | 18 |
| Fokus Gehirn (<i>Das Streben nach Sicherheit, Glaubwürdigkeit und Schutz</i>) | 18 |
| Soziale Beziehungen und Vertrauen stärken durch Kochen und Essen | 20 |
| Balance, Achtsamkeit und Sein | 30 |
| 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 |
| Frühstücke 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 |
| Einfach nur „Sein“ | 68 |
| 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 |