

Inhalt

Einleitung: Faktoren innerer Stabilität	7
Teil 1: Lebensbalance	11
Lebensbereiche ausbalancieren	11
Berufliche Faktoren	25
Familie und soziale Kontakte	46
Gesundheit und Fitness	68
Sinn und Kultur	78
Teil 2: Stressmanagement & Burn-out-Prävention	90
Brennen, ohne auszubrennen	90
Hilfreiche Anti-Stress-Strategien	94
Anti-Stress-Strategien für Fortgeschrittene	98
Teil 3: Resilienz	106
Die Stehaufmännchenqualität	107
Die entscheidenden Resilienzfaktoren	109
Resilient in der Krise – stabilisierendes Krisenmanagement	117
Proaktive Resilienzförderung	128
Teil 4: Zehn optimale Stabilisatoren	136
Stabilisator 1: Entspannung	136
Stabilisator 2: Meditation	143
Stabilisator 3: Bewegung	149
Stabilisator 4: Musik	155
Stabilisator 5: Natur	161
Stabilisator 6: Lachen und Humor	165
Stabilisator 7: Perspektivenwechsel und Dankbarkeit	171

Stabilisator 8: Entschleunigung	177
Stabilisator 9: Konzentration und Achtsamkeit	180
Stabilisator 10: Aufräumen und Ordnung schaffen	186
Teil 5: Umsetzung im Alltag	193
Richtig planen	193
Richtig angehen	199
77 beste Tipps für Ihre innere Stabilität.....	206
Literaturverzeichnis	211
Stichwortverzeichnis	213
Der Autor	216