

# Inhalt

<b>Einleitung: Faktoren innerer Stabilität .....</b>	<b>7</b>
<b>Teil 1: Lebensbalance .....</b>	<b>11</b>
Lebensbereiche ausbalancieren .....	11
Berufliche Faktoren.....	25
Familie und soziale Kontakte .....	46
Gesundheit und Fitness .....	68
Sinn und Kultur .....	78
<b>Teil 2: Stressmanagement &amp; Burn-out-Prävention .....</b>	<b>90</b>
Brennen, ohne auszubrennen .....	90
Hilfreiche Anti-Stress-Strategien .....	94
Anti-Stress-Strategien für Fortgeschrittene.....	98
<b>Teil 3: Resilienz .....</b>	<b>106</b>
Die Stehaufmännchenqualität .....	107
Die entscheidenden Resilienzfaktoren .....	109
Resilient in der Krise – stabilisierendes Krisenmanagement .....	117
Proaktive Resilienzförderung.....	128
<b>Teil 4: Zehn optimale Stabilisatoren.....</b>	<b>136</b>
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
<b>Teil 5: Umsetzung im Alltag .....</b>	<b>193</b>
Richtig planen .....	193
Richtig angehen .....	199
<b>77 beste Tipps für Ihre innere Stabilität .....</b>	<b>206</b>
<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>211</b>
<b>Stichwortverzeichnis .....</b>	<b>213</b>
<b>Der Autor .....</b>	<b>216</b>