

Inhalt

Einleitung: Das moderne Leben	7
Das Leben im Hamsterrad & die Sorgenschleife	13
Körper & Geist: Geist & Körper	21
Umgang mit Emotionen & Launen	29
Atmen	35
Meditation	41
Notfallmaßnahmen	47
Ausgeglichen – gesund	51
Sich achtsam bewegen	57
Runterkommen	63
Reduzieren Sie den Stress	69
Besser schlafen	75
Ernährung als Entspannungshilfe	81

Im Moment leben	87
Entspannt zu Hause	95
Entspannt bei der Arbeit	105
Entspannt in Schule und Ausbildung	109
Menschen & andere Stressfaktoren	113
Entspannte Beziehungen	119
Entspannte Kinder	123
Weniger machen, mehr schaffen	129
Entscheiden Sie sich für Ausgeglichenheit	133
Danksagungen	138
Anhang	139
Über die Autorin	141
Index	142