

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
 ZWISCHEN CHANCE UND HERAUSFORDERUNG - ARBEITEN IM HOMEOFFICE	 11
Ressourcen stärken	12
Strukturen schaffen	16
EXTRA Was Stress mit uns macht: Distress und Eustress	19
Rituale nutzen	25
 EINE AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG SICHERN - GUT ZU WISSEN	 29
Unserem Körper Gutes tun	30
EXTRA Welches Obst und Gemüse hält mich fit?	38
 IM RHYTHMUS ESSEN UND TRINKEN - REZEPTE FÜR JEDEN TAG	 41
Mit Genuss den Tag strukturieren	43
EXTRA Kleine Seelenwärmer: Köstliche Suppen	58
 BEWEGUNG UND WAHRNEHMUNG - GUT ZU WISSEN	 73
Bewegungsmöglichkeiten umsetzen	74
EXTRA Jeden Tag ein kleines Workout	79

MOBIL RUND UM DEN SCHREIBTISCH – ÜBUNGEN FÜR JEDEN TAG 81

Für Mobilisation und Beweglichkeit sorgen	82
Schulter und Nacken lockern	92
Den ganzen Körper mobilisieren	97
Booster für Zwischendurch.....	104
Den ganzen Körper kräftigen	110
Durch den Tag mit dem Homeoffice-Guide	120
EXTRA Wochenende – Drehzahl erhöhen!	126

ERHOLUNG UND REGENERATION – GUT ZU WISSEN..... 129

Kraft und Ruhe in den Alltag bringen	130
--	------------

ZWISCHEN ANSPANNUNG UND ENTSPANNUNG – AUSZEITEN FÜR JEDEN TAG..... 137

Aktive Wege zur Regeneration	138
Den Feierabend einläuten: Zeit für mich!.....	147
EXTRA Urlaub – ja bitte!	150

ANHANG 153

Alles Wichtige auf einen Blick	154
Weiterführende Literatur.....	159