

Inhaltsverzeichnis

Entstehung dieses Buches und Danksagung	7
Vorwort	9
Teil I	11
Definition und Einführung	12
Bestandsaufnahme und Work-Life-Blending	13
Beziehungen als Stressdämpfer und das Beziehungshormon Oxytocin	14
Stress: Wissenschaftliche Erkenntnisse und körperliche Folgewirkungen sowie die Wirkungen der Stresshormone	20
Zeitmanagement-Methoden und Tagesrückblick	27
Bewegungsmangel, Nahrungsmittelüberschuss und Zuckerkonsum	29
Genussmittel: Alkohol- und Zigarettenkonsum	36
Medikamentenabhängigkeit und andere Abhängigkeiten	52
Teil II	59
Ausdauertraining, Myokine und Telomere	60
Schlaf und Schlafbedarf	68
Urlaub, Waldbaden, Entspannungstechniken und Atembewusstsein	76
Erhöhung der Alltagsachtsamkeit	86
Resilienz, Positiv-Denkmodus, Innerer Kritiker, Dankbar-Sein und Gelassenheit	92

Teil III	99
Intuition, Bauchgefühl, Herzgefühl und Visionen	100
Digital Detox und Hobbys	103
Religiosität und Metaphysik	110
Das Helfersyndrom	113
Time-out statt Burn-out	115
Arbeit und Freizeit im Einklang	120
Liebe Leserin / lieber Leser,	123
Quellen	125
Autor	127