

# Inhaltsverzeichnis

<b>VORWORT</b>	4
<b>EINLEITUNG</b>	6
<b>DIE 17 KOMPONENTEN</b>	8
<b>LEBENSKUNST</b>	10
<b>POSITIVE LEBENSEINSTELLUNG</b>	12
<i>Übung:</i> Die drei guten Dinge	14
<b>SELBSTBESTIMMTE LEBENSGESTALTUNG</b>	16
<i>Übung:</i> Wohlfühl-Aktivitäten	18
<b>GENUSS</b>	20
<i>Übung:</i> Die Wundermöhre	23
<i>Übung:</i> Die Überraschungsbox	24
<i>Übung:</i> Die Sinne schulen	25
<i>Übung:</i> Genussmomente festhalten	26
<b>GELASSENHEIT</b>	27
<i>Übung:</i> Der mentale Anker	29
<b>VEREINBARKEIT VERSCHIEDENER LEBENSBEREICHE</b>	31
<i>Übung:</i> Energieverteilung	34
<b>GESTALTUNG VON LEBENSBEDINGUNGEN</b>	35
<i>Übung:</i> Mein heutiger Belohnungsfavorit	37
<i>Übung:</i> Mein Lieblingsort	38
<b>SOZIALE KONTAKTE</b>	39
<i>Übung:</i> Soziales Stärken-Netz	41
<b>OFFENHEIT</b>	43
<i>Übung:</i> Gemeinsam offen für Neues sein	45
<b>KÖRPERLICHE FÜRSORGE</b>	47
<i>Übung:</i> Bewusst Atmen	48

<i>Übung:</i> Bewusstes Dehnen	50
<b>OPTIMIERUNG</b>	52
<i>Übung:</i> Ich hab' ein Ziel!	54
<i>Übung:</i> Mit einem guten Plan zusammen Malen lernen	55
<b>SELBSTAKTUALISIERUNG</b>	58
<i>Übung:</i> Date mit sich selbst	60
<i>Übung:</i> Gladiator-Gefühl an!	62
<b>SELBSTWIRKSAMKEIT</b>	64
<i>Übung:</i> Der Glaube an das Selbst	66
<b>SINN</b>	67
<i>Übung:</i> Das Verfassen von Briefen	69
<b>BALANCE</b>	71
<i>Übung:</i> Körper & Geist in Einklang bringen	73
<b>COPING</b>	75
<i>Übung:</i> Der Ruhepol	77
<b>SELBSTERKENNTNIS</b>	78
<i>Übung:</i> Stärken ergründen	80
<b>REFLEXION</b>	81
<i>Übung:</i> Fragen formulieren	82
<b>EPILOG</b>	84
<b>DAS SAGEN ANDERE...</b>	87
<b>LITERATURVERZEICHNIS</b>	90
<b>ÜBER DIE AUTORINNEN</b>	93
<b>BILDQUELLEN</b>	96