

Inhaltsverzeichnis

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

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