

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung	1
2 ERSTES ZIEL: Übermaß und Untermaß bewusst machen	3
ALLGEMEINES & Gesundheitsfragebogen 1	5
2.1 Wie beschreiben Sie Ihre Gesundheit genau?	10
2.2 Gesundheit ist ein Weg	11
2.3 Gesundheit kann man managen	12
RUHE ◀▶ PERSÖNLICHE PFLEGE ◀▶ BEWEGUNG am MORGEN	14
2.4 Schlafen 1: Ruhe finden und Kraft im Schlafzimmer tanken.....	14
2.5 Schöne Zähne pflegen	16
2.6 Gesundheitsgymnastik 1: Guten-Morgen-Gymnastik	17
ARBEIT körperlich	21
2.7 Welches Übermaß und Untermaß haben Ihre täglichen Arbeiten? 21	21
2.8 Arbeitsplan und Wohlfühlplan.....	23
2.9 Arbeitsplatzgestaltung 1: Ergonomie und Wohlbefinden	24
BEWEGUNG zur FRÜHSTÜCKSPAUSE	27
2.10 Körperpause 1: Beweglichkeit durch Gelenkekreisen	27
ARBEIT seelisch.....	29
2.11 Ein harmonisches Gespräch 1	29
2.12 Mit Seele arbeiten	30
2.13 „Ja-sagen“ oder „Nein-sagen“ 1	32
ESSEN ◀▶ ATMEN ◀▶ BEWEGEN zur MITTAGSPAUSE	33
2.14 Kantinenessen 1: Vitamine und Power-Naschen.....	33
2.15 Warten ist eine Verdauungspause (Gedanken beobachten).....	36
2.16 Finger-Gymnastik.....	38
ARBEIT geistig	40
2.17 Arbeiten und Reflektieren gehören zusammen.....	40
2.18 Natürliches Arbeitstempo vs. Besonders gut macht krank	41
2.19 Körperlisches, seelisches, geistiges Wohl unterscheiden	43
BEWEGUNG zur KAFFEEPAUSE.....	45
2.20 Wir Menschen sind wie Mozartkugeln	45
NATUR zum FEIERABEND	47
2.21 Verhalten im Frühling	47
2.22 Verhalten im Sommer	49
2.23 Verhalten im Herbst.....	51
2.24 Verhalten im Winter.....	53

3 ZWEITES ZIEL: Übermaß und Untermaß absichtlich wechseln	55
ALLGEMEINES & Gesundheitsfragebogen 2	58
3.1 Was will Krankheit sagen?.....	63
3.2 Früchte der Lebensphasen	65
3.3 Großes Übermaß und Großes Untermaß	67
RUHE ◀► PERSÖNLICHE PFLEGE ◀► BEWEGUNG am MORGEN	69
3.4 Schlafen 2: Mehr Schlaf oder mehr Ruhe	69
3.5 Schöne Augen pflegen	70
3.6 Gesundheitsgymnastik 2: Tai-Chi-Work.....	72
ARBEIT körperlich	74
3.7 Der Fluss eines gesunden Arbeitsalltags.....	74
3.8 Der Alltag ist ein ALL(es)TAG.....	76
3.9 Arbeitsplatzgestaltung 2: Der Kraftplatz im Büro	77
BEWEGUNG zur FRÜHSTÜCKSPAUSE.....	79
3.10 Kraft	79
ARBEIT seelisch	80
3.11 Ein harmonisches Gespräch 2	80
3.12 Psychische Belastungen sind das Zeichen	82
3.13 „Ja“ sagen oder „Nein“ sagen 2	85
ESSEN ◀► ATMEN ◀► BEWEGUNG zur MITTAGSPAUSE.....	86
3.14 Kantinenessen 2: Du bist, was du isst.....	86
3.15 Warten als Glücksbringer (Gedanken lenken).....	88
3.16 Erfrischung durch Dehnungsübungen.....	90
ARBEIT geistig	92
3.17 Wann arbeitet Ihr Geist?.....	92
3.18 Besonders unbeliebt macht gesund	93
3.19 Geistige Stärke trainieren (Gedankenlenken – Gedankenleere)....	95
BEWEGUNG zur KAFFEEPAUSE	97
3.20 Ausdauer.....	97
NATUR zum FEIERABEND	98
3.21 Bäume/Holz	98
3.22 Sonne/Feuer	100
3.23 Erde	101
3.24 Wind/Metall	102
3.25 Wasser.....	103

4 DRITTES ZIEL: Im natürlichen Wandel inneres WOHLBEFINDEN halten	104
ALLGEMEINES & Gesundheitsfragebogen 3	106
4.1 Was ist vollkommenes (inneres) WOHLBEFINDEN?.....	110
4.2 Für den Weg eine tägliche Übung wählen.....	112
4.3 Kleines Übermaß und kleines Untermaß	114
RUHE ◀▶ PERSÖNLICHE PFLEGE ◀▶ BEWEGUNG.....	116
4.4 Schlaf 3: in allen Schlafphasen WOHL fühlen.....	116
4.5 Schöne Ohren pflegen.....	118
4.6 Gesundheitsgymnastik 3: Vertiefung GutenMorgenGym & TaiChiWork	120
ARBEIT körperlich.....	122
4.7 Zufrieden mit dem Tagwerk und dabei nicht erschöpft (Darts spielen).....	122
4.8 Es ist nur Arbeit. Vertrauen in Ihren Plan. Vertrauen in den Augenblick.	124
4.9 Arbeitsplatzgestaltung 3: Lebendig halten und Wohlgefühl der Leere.....	125
BEWEGUNG zur FRÜHSTÜCKSPAUSE	126
4.10 Bewegungen mit Fokus Bauchatmung	126
ARBEIT seelisch.....	128
4.11 Sich einen Wohlfühlarbeitstag machen	128
4.12 Meine Arbeit/Mein Spiel – Die anderen sind vorüberziehende Wolken	129
4.13 Ein harmonisches Gespräch 3	131
ESSEN ◀▶ ATMEN ◀▶ BEWEGEN	132
4.14 Kantine 3: „Satt sein“ üben	132
4.15 Mittagspause mit Autogenem Training	133
4.16 Bewegung zur Mittagspause	136
ARBEIT geistig	137
4.17 Reich und Arm oder WOHL habend	137
4.18 Nicht bis zur Rente warten, um WOHL zu fühlen	139
4.19 WOHLBEFINDEN ist in allem, was ich sehe und ich will das vor allem Anderem sehen	140
BEWEGUNG zur KAFFEEPAUSE.....	141
4.20 Das Glas mit klarem Wasser schwenken	141

NATUR zum FEIERABEND	143
4.21 Welches Alter wählen Sie?.....	143
4.22 Von der Natur lernen.....	145
4.23 Dem Fluss vertrauen und liebevoll zu sich stehen	146
5 Schluss & Gesundheitsfragebogen 4	147
6 Literaturverzeichnis.....	153
7 Abbildungsverzeichnis	154