

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
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	Körperliches, seelisches, geistiges Wohl unterscheiden	43
	BEWEGUNG zur KAFFEEDAUSE.....	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 KAFFEESPAUSE	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 KAFFEEDAUSE.....	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