

INHALT

Liebe Leserin, lieber Leser!	7
DAS KREUZ MIT DEM GLÜCKLICHSEIN	14
Mensch, du hast es völlig falsch verstanden!	15
Toxic Positivity: Ein gefährlicher Trend	29
DIE WAHRHEIT ÜBER STRESS UND BURNOUT	34
Über unsere Hassliebe zum hektischen Leben	35
Mit dem Steinzeitkörper im modernen Durcheinander	42
Stress kann auch nützlich sein	45
Resilienz: Wohlfühlen durch innere Stärke	54
DAS WUNDER DER SELBSTLIEBE	58
Warum du dich selbst besser behandeln solltest	59
Du hast genug Zeit, wenn du sie richtig nutzt	68
Entspannung allein ist nicht genug	74
ACHTSAMKEIT: ALLHEILMITTEL ODER MODE- ERSCHEINUNG?	82
Was Achtsamkeit nicht ist	83
Leben im Hier und Jetzt	84
Beobachten statt bewerten	88
Fitnesstraining für den Geist	89
Freundlichkeit und Nachsicht mit sich selbst	90
Bewusst zu leben, kann man üben!	92
Der Flow-Zustand: Wenn Genuss und Produktivität Hand in Hand gehen ..	98

DAS LEBEN IST ZU KURZ FÜR IRGENDWANN	104
Tu es jetzt, denn aus später wird meistens nie!	105
Vernunft, Kontrolle und Absicherung sind nicht immer deine Freunde	108
Garantiert motiviert! Was uns wirklich antreibt	113
DAS GLÜCK IST IMMER MIT DEN MUTIGEN	118
Vertrauen – Die Königsdisziplin auf dem Weg zum erfüllten Leben	125
KRAFT TANKEN AN BESONDEREN ORTEN	138
Ein magischer Kraftort für dich	139
Wiederhole, was hilfreich ist!	141
Rituale für deine Krafroutine	142
ÜBER DEN UMGANG MIT MENSCHEN	148
Wie dein Umfeld dich beeinflusst	150
Vier Psychotricks für starkes Auftreten und Durchsetzungskraft	157
DIE NATUR ALS MENTORIN UND SEELENAPOTHEKE ..	170
Hommage an die Kraft einer großen Heilerin	171
Die Berge als Medizin: Psychotherapie to go	188
Wie du dich mit der Natur verbindest	193
HER MIT DEM SCHÖNEN LEBEN!	200
Glücklich sein und Träume verwirklichen	201
Stress und Burnout vorbeugen	203
Gut auf sich selbst achten	204
Halt finden und Wurzeln schlagen	206