

Inhaltsverzeichnis

Teil 1: Akku leer? Mit Selbstempathie zu neuer Kraft	9
1 Einführung	11
2 Akku leer – wie kommt es dazu?	13
2.1 Turbulenzen in der Leistungsgesellschaft	13
2.2 Was sind Ihre Hauptstressoren?	14
2.3 Warum es (neurobio-)logisch ist, dass wir so handeln	16
2.4 Was uns menschlich macht	22
3 Was braucht Ihr Akku?	29
3.1 Ich mit mir: achtsamer Umgang mit sich selbst	29
3.2 Das Grübelkarussell stoppen	30
3.3 Auf die Haltung kommt es an	34
3.4 Das Modell der Gewaltfreien Kommunikation	34
4 Akku laden – die Macht der Selbstempathie	45
4.1 Das Ladegerät anschließen	45
4.2 Runter von der Ärgerpalme	54
4.3 Wenn Sie Schuld- und Schamgefühle quälen	57
4.4 Neinsagen – Grenzen setzen, ohne zu verletzen	62
4.5 Mythos Misserfolg	65
4.6 Clever entscheiden	70
5 Nachhaltig für Nachschub sorgen	75
5.1 Den Fokus neu ausrichten	75
5.2 Kopf, Herz und Bauch im Gleichgewicht	76
5.3 Wertschätzen, was ist	79
5.4 Ganzheitlich leben: Ihre persönliche Balance	81
5.5 Checklisten und Soforthilfen	84
Literatur zum Thema	89

Teil 2: Kraft tanken mit Pausen	91
6 Einführung	93
7 Warum wir Pausen brauchen	95
7.1 Leben Sie nach Ihrem Biorhythmus	95
7.2 Pausenlos arbeiten hat Folgen	97
7.3 Warum wir auf Pausen verzichten	99
7.4 Ihr Recht auf Pausen	100
7.5 Pausen wirken Wunder	102
8 Wie Sie Ihre Pausen optimal gestalten	111
8.1 Selbstcheck: Wie sehen Ihre Pausen aus?	111
8.2 Regeln für die optimale Pause	113
8.3 Zeit zum Auftanken: Pausensignale	114
8.4 Richtig abschalten: Wo, wann und wie lange?	116
8.5 Allein oder in Gesellschaft?	121
8.6 Versteckte Pausen	122
8.7 Pausen von der Bildschirmarbeit	125
8.8 Wochenplan für die optimale Pausengestaltung	126
9 Praktische Übungen für die Pause	129
9.1 Ihr persönliches Übungsrepertoire	129
9.2 Übungen zur körperlichen Entspannung	130
9.3 Kurzentspannungsübungen	133
9.4 Übungen zur Entspannung der Augen	138
9.5 Gelassenheit finden	141
9.6 Genussübungen	145
9.7 Welche Übungen zu Ihnen passen	147
10 Führungskräfte und Pausenkultur	149
10.1 Warum Führungskräfte Pausen besonders brauchen	149
10.2 Mut zur Pause	152
10.3 Pausenkultur im Team fördern	154
11 Abschalten am Feierabend	159
11.1 Rituale entwickeln	159
11.2 Methoden zum Abschalten	161
11.3 Wochenplan für den optimalen Feierabend	166
Literatur zum Thema	169

Teil 3: Entspannung und kleine Auszeiten für jeden Tag	171
12 Einführung	173
13 Stress lass nach!	175
13.1 Wie Körper und Geist auf Stress reagieren	175
13.2 Stresssignale rechtzeitig erkennen	177
13.3 Entspannung beginnt im Kopf	181
13.4 Ohne Pausen geht es nicht	186
14 Maximale Erholung im Urlaub	193
14.1 Krank im Urlaub: das Phänomen der Leisure Sickness	193
14.2 So vermeiden Sie den Vor-Urlaubsstress	195
14.3 Adrenalin-Junkie oder Wellness-Guru?	198
14.4 Der richtige Mix macht's	199
14.5 Wie viel Urlaub brauchen wir?	200
14.6 Eignet sich Balkonien als Urlaubsziel?	201
14.7 Landen Sie sanft im Alltag	202
15 Urlaubsfeeling im Alltag	207
15.1 Selbstfürsorge: Achten Sie gut auf sich!	207
15.2 Lernen Sie Ihre Antreiber kennen	210
15.3 Perfektionsanspruch reduzieren	218
15.4 Neinsagen lernen	219
15.5 Prioritäten setzen	220
15.6 Anti-Stress-Kit	222
15.7 Der Frische-Kick für Zwischendurch: DO-IN	224
15.8 Power-Napping: Nickerchen für neue Energie	226
15.9 Kraft-Kick durch Power-Posing	227
15.10 Brainmoves® für den geistigen Frische-Kick	229
15.11 Entspannen leicht gemacht	232
16 Langfriststrategien für nachhaltige Erholung	241
16.1 Pflicht und Kür in einem: Entschleunigung	241
16.2 Ade, Freizeitstress	244
16.3 Schlafen Sie gut!	244
16.4 Digital Detox: Öfter mal abschalten!	245
16.5 Offline statt online – real statt virtuell	247
16.6 Machen Sie hin und wieder blau	249
Literatur zum Thema	251

Teil 4: Gut reicht völlig – Strategien gegen Perfektionismus	253
17 Einführung	255
18 Wenn gut nicht mehr gut genug ist	257
18.1 Perfektionismus als Phänomen unserer Zeit	257
18.2 Die Grenze zwischen dem Guten und dem Perfekten	258
18.3 Die Denkfallen der Perfektionisten	262
18.4 Woran Sie Perfektionisten erkennen	268
18.5 Testen Sie sich: Sind Sie Mr. oder Mrs. Perfect?	271
19 Perfektionismus: Risiken und Nebenwirkungen	275
19.1 »Aufschieberitis«	275
19.2 Zwanghaftigkeit	276
19.3 Arbeitssucht	278
19.4 Erschöpfung und Burn-out	282
19.5 Angst	283
19.6 Essstörungen	284
19.7 Depression	285
19.8 Narzissmus	286
19.9 Beziehungsprobleme	286
19.10 Perfektionismus als Karrierebremse	289
20 Erfolgsstrategien gegen Perfektionismus	291
20.1 Akzeptieren Sie das, was ist	291
20.2 Wollen wollen	296
20.3 Die Rückkehr des Angemessenen	298
20.4 Finden Sie Ihre Wertebalance	301
20.5 Perspektivenwechsel	306
20.6 Achtsamkeit	309
20.7 Selbstannahme	314
21 Irrwege und Sackgassen: was nicht hilft	319
21.1 Klassisches Zeitmanagement	319
21.2 Das Pareto-Prinzip	320
21.3 Nein sagen	321
21.4 Patentrezepte	323
Stichwortverzeichnis	325
Die Autorinnen	329