

9 ..... *Einleitung*

10 ..... Ganzheitliches Training – Der Status quo

13 ..... *Der Reset*

13 ..... Die Kerzenanalogie: wenn sich Stressoren häufen

16 ..... Die Kerzenanalogie in der Praxis

17 ..... Verhalten als Kommunikationsmittel

18 ..... Das Verhaltens-ABC

20 ..... Der Weg in die Abwärtsspirale

21 ..... Wenn nichts mehr geht ...

21 ..... Stress im Körper

24 ..... Gegenspieler der Stresshormone

25 ..... Reset mit System

26 ..... *Die DOGood Feelgood Matrix*

28 ..... Allgemeiner Eindruck

30 ..... Schlaf und Regeneration

39 ..... Verdauung

41 ..... Appetit und Ernährungsqualität

47 ..... Bewegungsabläufe, Haltung und Gangbild

55 ..... Vertrauen in das menschliche Umfeld

64 ..... Freude statt Angst und Stress

67 ..... Selbstvertrauen, Mut und Resilienz

70 ..... Ruhiges Verhalten, Ansprechbarkeit

74 ..... Interesse an der Umwelt, Neugierde

76 ..... Lernfähigkeit und Freude am Lernen

79 ..... Alleinbleiben

85 ..... *Übungen und Aktivitäten*

85 ..... Blickkontakt, Aufmerksamkeit

89 ..... Umorientierungssignal

89 ..... Stille in Kopf und Körper

92 ..... Stille in Kopf und Körper – mit Bewegung

93 ..... Stille in Kopf und Körper – im Parcours

96 ..... Deckentraining

98 ..... Bleib

99 ..... Dreiecksspiel

101 ..... Pausen

102 ..... Leinenhandling

106 ..... Tellington TTouch®

116 ..... Suchaufgaben

121 ..... Schlusswort

123 ..... Danksagung

125 ..... Tipps zum Weiterlesen

127 ..... Stichwortregister