

## 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