

Inhalt

Einführung.....	5
<i>Der Aufbau des Buches.....</i>	<i>8</i>
<i>So kannst du dich täglich selbst stärken</i>	<i>10</i>
Kapitel 1: Den Kopf frei bekommen	13
<i>Gedankenstopp</i>	<i>14</i>
<i>Gedankenbomben entschärfen</i>	<i>16</i>
<i>Unterwegs mit meiner Lieblingsfigur</i>	<i>18</i>
<i>Kopf frei durch Braindumping</i>	<i>19</i>
<i>Wasser marsch!</i>	<i>20</i>
<i>Gedanken-Check.....</i>	<i>22</i>
<i>Geglückte Ablenkung</i>	<i>24</i>
Kapitel 2: Sich selbst beruhigen	25
<i>Klopf dich ruhig und mutig.....</i>	<i>26</i>
<i>Mut-Worte.....</i>	<i>29</i>
<i>Lass es strömen</i>	<i>30</i>
<i>Entspanne dich in der Bewegung.....</i>	<i>32</i>
<i>Finde dein inneres Refugium</i>	<i>34</i>
<i>Lenke deine Aufmerksamkeit.....</i>	<i>36</i>
<i>Deute um, mach es passend.....</i>	<i>38</i>
Kapitel 3: Die eigenen Ressourcen aktivieren	41
<i>Finger-Fokus.....</i>	<i>42</i>
<i>Der imaginäre Bindfaden.....</i>	<i>44</i>
<i>Wortstark</i>	<i>46</i>
<i>Verbinde dich mit deinem Zukunfts-Ich</i>	<i>48</i>
<i>Nutze deine heilende Vorstellungskraft.....</i>	<i>50</i>
<i>Fülle deine Ressourcen-Schatztruhe.....</i>	<i>52</i>
<i>Humor macht stark und resilient</i>	<i>54</i>
Kapitel 4: Gute Gefühle selbst produzieren	55
<i>Lächel-Taktik.....</i>	<i>56</i>
<i>Stärke deine Bauchmuskeln.....</i>	<i>57</i>

<i>Erfülle dir (d)einen Herzenswunsch</i>	<i>58</i>
<i>Raus in die Natur.....</i>	<i>60</i>
<i>Komm in den Flow.....</i>	<i>62</i>
<i>Genieße deinen Lieblingsduft.....</i>	<i>64</i>
<i>Gute Laune-Musik.....</i>	<i>66</i>

Kapitel 5: Neue Handlungsstärke entwickeln67

<i>Das wünsche ich mir von dir</i>	<i>68</i>
<i>Die Not-to-do-Liste.....</i>	<i>70</i>
<i>Was kannst du genau JETZT tun?.....</i>	<i>71</i>
<i>So schön normal</i>	<i>72</i>
<i>Motivationskick</i>	<i>74</i>
<i>Tue so, als ob</i>	<i>76</i>
<i>Kraftvolle Rituale.....</i>	<i>78</i>

Kapitel 6: In sich ruhen.....79

<i>Schreibmeditation</i>	<i>80</i>
<i>Achtsame Stille</i>	<i>82</i>
<i>Stärke dich selbst</i>	<i>84</i>
<i>Inneres Teambuilding</i>	<i>86</i>
<i>Liebevolle Reise zu mir.....</i>	<i>89</i>
<i>Spirituelle Impulse</i>	<i>90</i>

Nachwort: Wie ich meine eigene Gesundheitskrise überwand.....92

Danksagung.....94

Empfehlenswerte Literatur95