

INhalt

Herzlich willkommen	4
WIESO, WESHALB, WARUM KREATIVE SELBSTFÜRSORGE: DIE THEORIE	
Bausteine der gesunden Selbstfürsorge	10
Zeit für dich	12
Möglichkeiten der Veränderung	13
Keine Selbstoptimierung	16
IN DIE UMSETZUNG KOMMEN: DIE ÜBUNGEN	
So geht's: Tipps für die Übungen	20

I. ACHTSAMKEIT: MINDFUL ODER MIND FULL?

Achtsam sehen	24
Ruhe herbei malen	28
Gedanken aus dem Kopf schreiben	32
Kraft in der Ruhe finden	36
Einatmen, ausatmen	38
Mit Mustern meditieren	42

2. GUT FÜHLEN: SICH GUT FÜHLEN ODER GUT FÜHLEN KÖNNEN?

Malend fühlen	51
Seelische Grundbedürfnisse stärken	56

Positive Emotionen aktivieren	60
Das Bauchgefühl trainieren	64
Ein positives Selbstbild etablieren	70
Stärken visualisieren	74

3. PERSPEKTIVE WECHSELN: WELCHE BRILLE DARF ES SEIN?

Glaubenssätze umformulieren	80
Anspannung mit Entspannung lösen	84
Im Chaos etwas erkennen	88
Sich in andere hineinversetzen	90
Die Komfortzone verlassen	94
Den Fokus lenken	98
Bekanntes neu bewerten	102
Die Relevanz hinterfragen	110
Wie geht es jetzt weiter?	116
Über die Autorin	122
Buchempfehlungen	124
Über den Verlag	126
Impressum	128