

# Inhaltsverzeichnis

|                                                |           |           |
|------------------------------------------------|-----------|-----------|
| Danksagung                                     | 9         |           |
| Vorwort                                        | 10        |           |
| <hr/>                                          |           |           |
| <b>Von Ausnahmезuständen und Möglichkeiten</b> | <b>13</b> | <b>01</b> |
| <hr/>                                          |           |           |
| Resilienz – ein lebenslanges Lernen            | 14        |           |
| Wie Sie dieses Buch für sich nutzen können     | 17        |           |
| Wie Sie dieses Buch im Coaching nutzen können  | 19        |           |
| <hr/>                                          |           |           |
| <b>Durch den Sturm gehen</b>                   | <b>21</b> | <b>02</b> |
| <hr/>                                          |           |           |
| Seelische Abwehrkräfte stärken                 | 22        |           |
| <hr/>                                          |           |           |
| <b>Kraftquellen erkennen</b>                   | <b>37</b> | <b>03</b> |
| <hr/>                                          |           |           |
| Kraftquelle Geist                              | 39        |           |
| <hr/>                                          |           |           |
| # Sinn                                         | 39        |           |
| # Werte und Prioritäten                        | 42        |           |
| # Selbstvertrauen                              | 44        |           |
| # Grit                                         | 50        |           |
| # Die innere Landkarte prüfen                  | 51        |           |
| # Anfängergeist                                | 53        |           |
| Kraftquelle Herz                               | 60        |           |
| <hr/>                                          |           |           |
| # Fühlen, was ist                              | 60        |           |
| # Glaube, Zuversicht, Hoffnung                 | 62        |           |
| # Geben, Helfen und Pflegen                    | 64        |           |
| # Stärken einsetzen                            | 64        |           |
| <hr/>                                          |           |           |

|                           |           |
|---------------------------|-----------|
| <b>Kraftquelle Körper</b> | <b>67</b> |
| # Sinnlichkeit            | 71        |
| # Herzkohärenzatmung      | 73        |
| # Ruhe finden             | 75        |
| # Schlaf                  | 77        |

## 04

|                            |           |
|----------------------------|-----------|
| <b>Wirksamkeit erleben</b> | <b>83</b> |
|----------------------------|-----------|

|                                   |           |
|-----------------------------------|-----------|
| <b>Selbstwahrnehmung steigern</b> | <b>85</b> |
| # Stressauslöser bewusst machen   | 85        |
| # Fühlen üben                     | 86        |
| # Kraft der Überzeugungen         | 88        |
| # Verzichten                      | 90        |

|                                 |           |
|---------------------------------|-----------|
| <b>Perspektive gewinnen</b>     | <b>92</b> |
| # Ein Glas Wasser trinken       | 92        |
| # Fokus ausrichten              | 93        |
| # Staunen                       | 94        |
| # Kosmische Bedeutungslosigkeit | 95        |
| # Spielräume erkennen           | 96        |
| # Wilde Visionen                | 98        |
| # Neue Perspektiven             | 100       |

|                                  |            |
|----------------------------------|------------|
| <b>Die Steuerung übernehmen</b>  | <b>103</b> |
| # Liebevolle Selbstgespräche     | 110        |
| # Vergeben                       | 113        |
| # Metta – liebende Güte          | 115        |
| # Kreativität                    | 117        |
| # Kleine Erfolge herstellen      | 119        |
| # Üben und Ehrenrunden einplanen | 120        |
| # Praxis des Gelingens           | 123        |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| # Embrace the suck | 124 |
| # Coping ugly      | 125 |
| # Überwintern      | 126 |

## Die eigene Welt gestalten 129

05

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| Stärkende Strukturen              | 131 |
| # Routinen und Rituale entwickeln | 131 |
| # Ballast abwerfen                | 132 |
| # Vollkommener Fokus              | 133 |
| Stärkendes Umfeld                 | 136 |
| # Krisenhelfer                    | 136 |
| # Sich gegenseitig guttun         | 137 |
| # Lovebombing                     | 139 |
| Stärkendes Tun                    | 141 |
| # 16 Sekunden                     | 145 |
| # Wildes Tanzen                   | 147 |
| # Challenges                      | 148 |

## Das volle Leben 151

06

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| Die Freude ins Leben lassen | 153 |
| # Lieben                    | 153 |
| # Feste feiern              | 155 |
| # Unendliche Dankbarkeit    | 156 |
| # Türen öffnen              | 158 |
| Alltagsfreuden              | 160 |
| # Innehalten                | 160 |
| # Das Wichtige zuerst       | 161 |
| # Genussnuggets             | 163 |

|                        |            |
|------------------------|------------|
| <b>Glückspraxis</b>    | <b>164</b> |
| # Inspiration          | 164        |
| # Humor und Heiterkeit | 165        |
| # Gemeinsam Schwingen  | 167        |
| # Selfgifting          | 168        |
| # Savoring             | 168        |

|           |                                  |            |
|-----------|----------------------------------|------------|
| <b>07</b> | <b>Anhang</b>                    | <b>171</b> |
|           | Fähigkeiten für heute und morgen | 172        |
|           | Über die AutorInnen              | 173        |
|           | Literatur                        | 174        |
|           | Online-Ressource                 | 178        |