

# INHALTSVERZEICHNIS

Warum dieses Buch	7
Wozu Selbstfürsorge?	15
Unter Druck und am Rand der Verzweiflung	33
Anfangen	47
Neue Standards: Fühl Gefühle!	55
Sprache und Gedanken	71
Stress	85
Kontrolle und das Ungewisse	97
Schlaf, Erholung und Pausen	111
Zeit, Geduld und Prokrastination	135
Grenzen	147
Meditation, Achtsamkeit und Yoga	157
Selbstfürsorge und Feminismus	171
Eine Liste	183
Glossar	187
Nachweise und Anmerkungen	191
Dank	195