

Inhalt

Einführung	9
Wofür steht die Metapher „Lotusblatt-Effekt“?	11

Problemanalyse

Emotionale Belastungen	15
Zeit- und Leistungsdruck	15
Überforderung	18
Überempfindlichkeiten	21
Konflikte	28
Existenzielle Unsicherheit	31
Auswirkungen emotionaler Belastungen	33
Kontrollverlust und Ohnmachtsgefühle	33
Ärger	36
Frustration	39
Angst	43
Grübeln	46
Aggression oder Depression	48
Psychosomatische Beeinträchtigungen	54
Zusammenfassung: Stressfaktoren als Auslöser emotionaler Belastungen	56

Die Nutzung des „Lotusblatt-Effektes“ zur Bewältigung emotional belastender Situationen

Die Bewertung der eigenen emotional belastenden Situation	61
Handlungsoptionen in emotional belastenden Situationen	67
Handlungsoptionen bei Leistungsdruck und Überforderung	67
– Die Priorisierung	67
– Der gelassene Umgang mit der Zeit	68
– Die Vermeidung von Perfektion	73
– Die Bewertung und Vermeidung der Überforderung	76
Handlungsoptionen bei Ärger, Frustration und Konflikten	80
– Der Umgang mit Ärger	80
– Die Frustrationstoleranz	82
– Der Umgang mit schwierigen Menschen	84
– Der gelassene Umgang mit Konflikten	88
– Der Grübelfalle entkommen	92
Ein genereller Rat: Nutzen Sie emotionale Unterstützung!	95

Prävention – Training seelischer Widerstandsfähigkeit

Selbstwahrnehmung – Erkennen eigener Bedürfnisse und Ressourcen	102
Erkennen individueller Stressauslöser	106
Selbstreflexion, Selbstregulation und Selbstkontrolle	110

Die Kraft der Selbstwirksamkeit	115
Selbstfürsorge und Selbstverantwortung	120
Work-Life-Balance	127
Seelische Überempfindlichkeiten erkennen und abbauen	133
Feng-Shui für die Seele – Wege zur inneren Harmonie	138
Achtsamkeit	139
Aktivieren mentaler Stärke	144
Gelassenheit	148
Entspannungsübungen zur Tiefenentspannung	155
Stresskompetenz durch Förderung der Stressresistenz	160
Ausklang	167
Quellen	170