

Inhaltsverzeichnis

| | | |
|-----|--|-----|
| 1 | Verhalten: Wie Sie wirkungsvoll Stress ab- und Ressourcen aufbauen.... | 1 |
| 1.1 | Stress – ein unliebsamer Dauerbegleiter | 3 |
| 1.2 | Stressdiagnostik | 20 |
| 1.3 | Wie die akute Stresssituation unser Gehirn beeinflusst..... | 34 |
| 1.4 | Welche Stressauslöser gibt es?..... | 36 |
| 1.5 | Strategien für Stressfaktoren | 38 |
| 1.6 | Stressverstärkende Denk- und Verhaltensmuster | 41 |
| 1.7 | Steigern Sie Ihre persönliche Stresstoleranz..... | 51 |
| 1.8 | Burn-out | 54 |
| 1.9 | Zusammenfassung..... | 60 |
| | Literatur | 61 |
| 2 | Achtsamkeit: Wie Sie durch Achtsamkeit leistungsfähiger, entspannter und gelassener werden | 65 |
| 2.1 | Was ist Achtsamkeit? | 66 |
| 2.2 | Achtsam durch den Alltag..... | 75 |
| 2.3 | Zusammenfassung..... | 81 |
| | Literatur | 82 |
| 3 | Regeneration: Wie Sie ausgeruht Ihre Erfolge noch leichter erreichen.... | 85 |
| 3.1 | Erholungskompetenz – der Erfolgsfaktor für die Zukunft | 87 |
| 3.2 | Warum ist Regeneration so bedeutend?..... | 88 |
| 3.3 | Wie wir schlafen | 95 |
| 3.4 | Wie kann die Schlafqualität gemessen werden? | 114 |
| 3.5 | Praxistipps zur Verbesserung der Schlafqualität..... | 117 |
| 3.6 | Leide ich an einer Schlafstörung? | 119 |
| 3.7 | Welche Rolle spielen Entspannungstechniken bei der Regeneration? | 121 |
| 3.8 | Aktive Entspannungstechniken..... | 123 |
| 3.9 | Zusammenfassung..... | 131 |
| | Literatur | 133 |
| 4 | Ernährung: Wie Sie durch Ernährung Krankheiten vorbeugen und Ihre Leistungsfähigkeit stärken..... | 135 |
| 4.1 | Ernährung: Schlüssel zu einem gesunden Leben!? | 136 |
| 4.2 | Gesunde Ernährung, aber wie?..... | 137 |
| 4.3 | Die Bestandteile unserer Ernährung | 149 |
| 4.4 | Weniger essen, länger leben | 178 |
| 4.5 | Zusammenfassung..... | 184 |
| | Literatur | 188 |
| 5 | Sport: Wie Sie von den Vorteilen eines aktiven Lebensstils profitieren... | 191 |
| 5.1 | Bewegung und Gesundheit..... | 192 |
| 5.2 | Warum ist Bewegung wichtig für uns? | 193 |

| | | |
|-----|--|-----|
| 5.3 | Langes Sitzen einfach vermeiden | 210 |
| 5.4 | Wenn Bewegung zur Belastung wird..... | 214 |
| 5.5 | Zusammenfassung..... | 219 |
| | Literatur | 220 |
| 6 | Wichtige Mikronährstoffe bei hoher Belastung: Wie Sie noch besser den (Un-)Sinn von Nahrungsergänzungsmitteln erkennen..... | 223 |
| 6.1 | Nahrungsergänzungsmittel: ein kontroverses Thema | 225 |
| 6.2 | Grundlagen: Was Sie vor der Einnahme beachten sollten | 227 |
| 6.3 | Nützliche und bei gesteigerter Belastung besonders benötigte Nährstoffe..... | 230 |
| 6.4 | Nährstoffzufuhr bei speziellen Gesundheitsproblemen | 250 |
| 6.5 | Zusammenfassung..... | 252 |
| | Literatur | 253 |
| 7 | Exkurs: Wie Sie durch Rückfallmanagement neues Verhalten stabilisieren | 255 |
| 7.1 | Veränderungskompetenz als Schlüsselkompetenz | 256 |
| 7.2 | Grundlagen der Veränderungspsychologie | 256 |
| 7.3 | Das Transferstärke-Modell..... | 257 |
| 7.4 | Zusammenfassung..... | 262 |
| | Literatur | 263 |