

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 Veränderungspychologie	256
7.3	Das Transferstärke-Modell.....	257
7.4	Zusammenfassung.....	262
	Literatur	263