

# INHALT

Liebe Leserin, lieber Leser

6

Jetzt geht's richtig los

7

Vorbereitung für Woche 1

11

## WOCHE 1

Kraftmacher 1: Zwitscher, zwitscher	14
Kraftmacher 2: Kraft der Stille	16
Kraftmacher 3: Wunderkraut Löwenzahn	18
Kraftmacher 4: Cooler reagieren	20
Kraftmacher 5: Heute schon getrommelt?	22
Kraftmacher 6: Fluchen erlaubt	24
Kraftmacher 7: Hallo-wach-Guss	26
Ankertag	28
Vorbereitung für Woche 2	33

## WOCHE 2

Kraftmacher 1: Linsen zählen	36
Kraftmacher 2: Ab ins Museum	38
Kraftmacher 3: Kick-off-Müsli	40
Kraftmacher 4: Selbstzweifel zähmen	42
Kraftmacher 5: Haltung macht happy	44
Kraftmacher 6: Freunde finden	46
Kraftmacher 7: Besser ein- und durchschlafen	48
Ankertag	50
Vorbereitung für Woche 3	55

## WOCHE 3

Kraftmacher 1: Farbspiele	58
Kraftmacher 2: Haltgeber-Ritual	60
Kraftmacher 3: Kreta-Mood-Food	62
Kraftmacher 4: Ich kann das!	64
Kraftmacher 5: ... und die Sonne grüßt zurück	66
Kraftmacher 6: Kuschelalarm	68
Kraftmacher 7: Urlaub mal anders	70
Ankertag	72
Vorbereitung für Woche 4	77

## WOCHE 4

Kraftmacher 1: Gut gegähnt ist halb geweckt	80
Kraftmacher 2: Stress-weg-Formel	82
Kraftmacher 3: Gute Laune aus dem Bauch	84
Kraftmacher 4: Endlich Optimistin	86
Kraftmacher 5: Schritt für Schritt den Kopf frei	88
Kraftmacher 6: Zeit für mich	90
Kraftmacher 7: Kurzurlaub fürs Gesicht	92
Ankertag	94
Vorbereitung für Woche 5	99

## WOCHE 5

<b>Kraftmacher 1:</b> Summ, summ, summ	102
<b>Kraftmacher 2:</b> Schnellladestation Natur	104
<b>Kraftmacher 3:</b> Alles frisch?	106
<b>Kraftmacher 4:</b> Aufgeben? Aber gern!	108
<b>Kraftmacher 5:</b> Zum In-die-Luft-Gehen	110
<b>Kraftmacher 6:</b> Unsichtbare Unter- stützer einladen	112
<b>Kraftmacher 7:</b> Balance-Bad	114
Ankertag	116
Vorbereitung für Woche 6	121

## WOCHE 6

<b>Kraftmacher 1:</b> Vaguskicks	124
<b>Kraftmacher 2:</b> Augenblick, verweile doch ...	126
<b>Kraftmacher 3:</b> Die Wachmacherwurzel	128
<b>Kraftmacher 4:</b> Ich schaffe das!	130
<b>Kraftmacher 5:</b> Shake it, Baby	132
<b>Kraftmacher 6:</b> Bitte recht freundlich!	134
<b>Kraftmacher 7:</b> Augenwecker	136
Ankertag	138
Vorbereitung für Woche 7	143

## WOCHE 7

<b>Kraftmacher 1:</b> Es grünt so grün	146
<b>Kraftmacher 2:</b> Happy statt hobbylos	148
<b>Kraftmacher 3:</b> Ein Kraut für mehr Power	150
<b>Kraftmacher 4:</b> Das Grübel-Aus	152
<b>Kraftmacher 5:</b> Reise in die Kindheit	154
<b>Kraftmacher 6:</b> Ich vergebe mir	156
<b>Kraftmacher 7:</b> Body-and-Mind-Fresher	158
Ankertag	160
Zum Schluss	165
Hilfreiche Adressen	166
Zum Weiterlesen	167
Bücher von Franziska Rubin	174
Über die Autorinnen	176