

# INHALT

Liebe Leserin, lieber Leser	6
Jetzt geht's richtig los	7
Vorbereitung für Woche 1	11

## WOCHE 1

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

## WOCHE 2

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

## WOCHE 3

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

## WOCHE 4

<b>Kraftmacher 1:</b> Gut gegähnt ist halb geweckt	80
<b>Kraftmacher 2:</b> Stress-weg-Formel	82
<b>Kraftmacher 3:</b> Gute Laune aus dem Bauch	84
<b>Kraftmacher 4:</b> Endlich Optimistin	86
<b>Kraftmacher 5:</b> Schritt für Schritt den Kopf frei	88
<b>Kraftmacher 6:</b> Zeit für mich	90
<b>Kraftmacher 7:</b> 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 Unterstützer einladen	112
<b>Kraftmacher 7:</b> Balance-Bad	114
Ankertag	116
Vorbereitung für Woche 6	121

## WOCHE 6

<b>Kraftmacher 1:</b> Vagus-kicks	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