

<u>VORWORT</u>	<u>8</u>
<u>1. KAPITEL – SOFORTHILFE IN DER KRISE.....</u>	<u>14</u>
1.1. Mein Kraft- und Erholungsort.....	16
<u>2. KAPITEL – EINE GEMEINSAME REISE.....</u>	<u>19</u>
2.1. Die Einteilung der Wanderroute	20
2.2. Unsere gemeinsamen Ziele	21
<u>3. KAPITEL - SELBSTWAHRNEHMUNG</u>	<u>23</u>
3.1. Wer bin ich?.....	25
3.2. Welchen Lebensvorteil bringt Stress?	31
3.3. Meine Stressauslöser	38
3.4. Meine Stressreaktion.....	52
3.5. Gedankenquälgeister vs. -helfer	62
<u>4. KAPITEL - SELBSTWIRKSAMKEIT</u>	<u>75</u>
4.1. Wirksam-Sein im eigenen Leben.....	78
4.2. Meine Emotionen gehören mir	88
4.3. Ich kontrolliere meine Impulse	94
4.4. Der Optimist in mir	97
4.5. Was sind meine Ziele?	101
4.6. Ein Schritt nach dem anderen	107
<u>5. KAPITEL - SELBSTFÜRSORGE.....</u>	<u>111</u>
5.1. Schlaf, Ernährung & Erholung	116
5.2. Der Schlaf.....	118
5.3. Schlafstörungen.....	122
5.3. Die Ernährung.....	128
5.4. Erholung	134
5.5. Die Atmung	145
5.6. Was kann ich mir jetzt Gutes tun?	151
<u>6. ETAPPE SELBSTMANAGEMENT.....</u>	<u>155</u>
6.1. Der innere Beobachter	157

6.2. Zeitmanagement - Meine Zeitfresser	161
6.3. Humor ist das Salz des Lebens	170
6.4. Ich bin ein wertvoller Mensch	179
<u>DAS WORT ZUM SCHLUSS</u>	<u>185</u>
<u>LITERATURVERZEICHNIS</u>	<u>187</u>
<u>TABELLENVERZEICHNIS</u>	<u>192</u>
<u>ABBILDUNGSVERZEICHNIS</u>	<u>192</u>