

Inhalt

| | |
|--|-----------|
| Akku leer – wie kommt es dazu? | 5 |
| ▪ Turbulenzen in der Leistungsgesellschaft | 6 |
| ▪ Was sind Ihre Hauptstressoren? | 8 |
| ▪ Warum es (neurobio-)logisch ist, dass wir so handeln | 11 |
| ▪ Was uns menschlich macht | 20 |
| | |
| Was braucht Ihr Akku? | 31 |
| ▪ Ich mit mir: achtsamer Umgang mit sich selbst | 32 |
| ▪ Das Grübelkarussell stoppen | 34 |
| ▪ Auf die Haltung kommt es an | 39 |
| ▪ Das Modell der Gewaltfreien Kommunikation | 40 |

| | |
|--|------------|
| Akku laden – die Macht der Selbstempathie | 57 |
| ▪ Das Ladegerät anschließen | 58 |
| ▪ Runter von der Ärgerpalme | 72 |
| ▪ Wenn Sie Schuld- und Schamgefühle quälen | 76 |
| ▪ Neinsagen – Grenzen setzen, ohne zu verletzen | 84 |
| ▪ Mythos Misserfolg | 89 |
| ▪ Clever entscheiden | 97 |
| | |
| Nachhaltig für Nachschub sorgen | 101 |
| ▪ Den Fokus neu ausrichten | 102 |
| ▪ Kopf, Herz und Bauch im Gleichgewicht | 103 |
| ▪ Wertschätzen, was ist | 108 |
| ▪ Ganzheitlich leben: Ihre persönliche Balance | 111 |
| ▪ Checklisten und Soforthilfen | 116 |
| | |
| ▪ Stichwortverzeichnis | 125 |