

<u>VORWORT .....</u>	8
<u>1. KAPITEL – SOFORTHILFE IN DER KRISE.....</u>	14
1.1. Mein Kraft- und Erholungsort .....	16
<u>2. KAPITEL – EINE GEMEINSAME REISE.....</u>	19
2.1. Die Einteilung der Wanderroute .....	20
2.2. Unsere gemeinsamen Ziele .....	21
<u>3. KAPITEL - SELBSTWAHRNEHMUNG.....</u>	23
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. -helper .....	62
<u>4. KAPITEL - SELBSTMIRKSAMKEIT .....</u>	75
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 - SELBTFÜRSORGE.....</u>	111
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>	155
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
<b><u>DAS WORT ZUM SCHLUSS .....</u></b>	<b><u>185</u></b>
<b><u>LITERATURVERZEICHNIS .....</u></b>	<b><u>187</u></b>
<b><u>TABELLENVERZEICHNIS .....</u></b>	<b><u>192</u></b>
<b><u>ABBILDUNGSVERZEICHNIS .....</u></b>	<b><u>192</u></b>