

## Inhalt

Einleitung .....	7
<b>1. Gesunde Einstellung .....</b>	<b>11</b>
Wir sind was wir glauben.....	15
Placebo-Effekt.....	16
Starre oder flexible Geisteshaltung? .....	20
<b>2. Vitalität gewinnen .....</b>	<b>28</b>
Naturgesetz: Wachstum oder Abbau .....	30
Selbst-Achtsamkeit: Ihr Gesundheitsradar.....	32
Vital ernähren.....	35
Gewohnheiten geschickt ändern.....	45
Vital bewegen.....	48
Glücksradius und Genetik.....	54
<b>3. Balance halten.....</b>	<b>58</b>
Energie + Balance .....	62
Störfaktor Ablenkung .....	64
Richtig Pause machen! .....	65
Richtig schlafen.....	69
Tagsüber entspannen .....	72
<b>4. Freude am Tun.....</b>	<b>77</b>
Flow bei der Arbeit .....	78
Mehr Flow erleben .....	80
Das Märchen vom Multitasking.....	89
Die Autoren: .....	99
Literaturhinweise.....	101