

Inhalt

Einstimmung	9
Einleitung	11
Fragen und Antworten zu diesem Buch	13
1. Die Bestandsaufnahme: Weiter so bis zur Rente?	15
1.1 Wie geht es mir in meinem Job?	15
1.2 Mit dem Kopf unter dem Arm: Krank zur Arbeit?.....	17
1.3 Kündigen oder bleiben? – Wie entscheiden wir uns?	19
2. Selbststeuerung – ein guter Plan	23
2.1 Unter widrigsten Umständen handlungsfähig bleiben	23
2.2 Selbststeuerung bedeutet, souverän zu sein	25
2.3 Ich will, ich kann, ich mache! Wie Selbststeuerung funktionieren kann	30
3. Sich selbst Freiräume schaffen	37
3.1 Zunächst den Kopf frei machen	37
3.2 Freiräume durch Schutzmaßnahmen: Sich präparieren können	39
3.3 Die Pausen – Zeiträume für mich	42
3.4 „Ich bin gleich für Sie da ...“ Strategien, um Zeit zu gewinnen	48
3.5 Der Krafraum mit der Doppelnulld	51
4. Eine Frage der Haltung – souverän durch Körpereinsatz	55
4.1 Warum Sie niemals den Kopf hängen lassen sollten	55
4.2 Souveränität durch Selbstberührung	63
4.3 Atmen geht immer	65
5. Ab jetzt immer dabei: Der Werkzeugkoffer	67
5.1 Was Sie zu den Übungen wissen sollten	67
5.2 Wahl ohne Qual: Welche Technik ist für mich die richtige?	70

5.3	Die Übungen und Techniken	74
	Nr. 1: Achten in die Luft malen	74
	Nr. 2: Antistresspunkte halten – Emotional Stress Release (ESR)	76
	Nr. 3: Atemschaukel	77
	Nr. 4: 4-7-8-Atmung	78
	Nr. 5: Bärenübung	79
	Nr. 6: Denkmütze	80
	Nr. 7: Fußmassage	81
	Nr. 8: Geschenkminute	82
	Nr. 9: Glück auf!	83
	Nr. 10: Handmassage	85
	Nr. 11: Harmonie in fünf Farben	87
	Nr. 12: Hüftachten	90
	Nr. 13: Meridianklopfen (Abstauber-Technik)	90
	Nr. 14: NAEM – negative Gefühle löschen	92
	Nr. 15: Namaste	93
	Nr. 16: Reset	94
	Nr. 17: Schütteln	95
	Nr. 18: Selbststärkungspunkte reiben	97
	Nr. 19: Sinne schärfen	98
	Nr. 20: Tageszähmer „Der einfache Handschlag“ – eine Übung aus dem Sounder Sleep System	100
	Nr. 21: Überkreuzübung	104
	Zum Schluss.....	107
	Literatur.....	109
	Index	110
	Die Autorin	112