

Inhalt

Vorwort von Dr. Dr. Sylvain Laborde	9
Einführung: Resilient und stressfrei leben	11
Die innere Heimat finden	11
Resilienz mit Herz und Hirn – komplementäres Emotionscoaching	13
Psychisch-emotionale Resilienz	13
Neuro-physiologische Resilienz	17
Was Sie in diesem Buch erwartet – die Mesoource-Roadmap	23
Etappe 1: Gewohnheitsetablierung	27
Steter Tropfen höhlt den Stein – das Geheimnis der Micro-Habits	27
Wir sind alle Gehirnarhitekten	29
Wie Gewohnheiten wachsen können	32
Micro-Practice: Der Mesoource-Odysseus-Pakt	38
Etappe 2: Emotionale Flexibilität	41
Mensch ärgere dich nicht – die Folgen emotionaler Dissonanz	41
Survival of the fittest – sind Sie emotional flexibel, sind Sie emotional gesund ..	45
Emotionale Ausdrucksflexibilität trainieren	46
Unser Emotionsteam – das Mimikresonanz-Modell	
der zwölf Primäremotionen	55
Das Geheimnis des emotionalen Chamäleons: Der Motivkompass	57
Primäremotionen im Motivkompass	60
Annäherungs- und Vermeidungsmotivation	64
Exkurs: Lateralisierung des Gehirns	66
Die Hierarchie emotionaler Ressourcen	67
Micro-Practice: Das Mesoource-Meeting	72

Etappe 3: Herzratenvariabilität	77
Wenn Emotionen überhitzen.....	77
Mikro-Übung: Die Körperlandkarten der Emotionen	82
Die Emotionsdreiklänge der zwölf Primäremotionen	84
Die Primäremotion Angst – Hüterin der Sicherheit.....	87
Die Primäremotion Trauer – Hüterin der Wertbewahrung.....	88
Die Primäremotion Scham – Hüterin der Bescheidenheit	90
Die Primäremotion Schuld – Hüterin der Authentizität	93
Die Primäremotion Freude – Schöpferin der Leichtigkeit.....	94
Die Primäremotion Liebe – Schöpferin der Bindung.....	96
Die Primäremotion Interesse – Schöpfer der kreativen Entwicklung	98
Die Primäremotion Ärger – Krieger der Selbstwirksamkeit.....	100
Die Primäremotion Ekel – Kriegerin der Unversehrtheit	102
Die Primäremotion Verachtung – Krieger des Selbstbewusstseins	104
Die Primäremotion Überraschung – Hüterin der Orientierung.....	106
Die Primäremotion Stolz – Krieger des Selbstwerts.....	107
Die Neurobiologie der Resilienz	109
Das Herz-Hirn-System.....	111
Herzratenvariabilität	114
Das neuroviszerale Resonanzmodell	116
Messwerte der HRV	123
Interpretation des HRV-Scores	124
Die HRV als Stressindikator?.....	125
Etappe 4: Selbstwert	127
Sich wertvoll fühlen.....	127
Sich wert-schätzen – mit Harmonie den passiven Selbstwert stärken	129
Dankbarkeit als Hauptgenerator für das Grundmotiv	
Harmonie & Geborgenheit	131
„Sei wie eine Briefmarke“ – mit Durchsetzung den aktiven Selbstwert steigern ..	136
Das ideale Ich.....	137
Stolz und sein Vorurteil – authentischer Stolz	
als Hauptgenerator des Durchsetzungsmotivs	140
Micro-Practice: High-Five-Technik zur Balancierung der Resilienzachsen.....	145

Etappe 5: Kognitive Flexibilität	149
„Houston, wir haben eine Lösung.“	149
Safety First: Warum Sicherheit unsere Blankoressource ist	152
Aktiv entspannen.....	160
Bis zur Unendlichkeit und noch viel weiter – mit Ehrfurcht den Blick auf die Welt verändern.....	163
Micro-Practice: Mesource-High-Five-Technik + BASE.....	171
 Etappe 6: Selbstkonzept-Klarheit	173
„Erkenne dich selbst“	173
„Reiß dich zusammen!“ – wie Selbstkontrolle unser Selbstkonzept beisammenhält.....	176
„Ich freue mich, dass du dich freust“ – wie Positivitätsresonanz unsere Ich-Grenze öffnet	180
Exkurs: Die Schattenseite der Empathie.....	185
Empathie ist unmoralisch.....	186
Empathie führt zu Burnout	187
Ich sehe dich!	188
Micro-Practice: High-Five-Technik zur Balancierung von übermäßigem Genuss	189
 Etappe 7: Growth-Mindset	191
Das Gehirn auf Wachstum programmieren	191
Zufrieden sein – innere Fülle durch inneren Frieden	195
Grow with Flow – wie Flow unser persönliches Wachstum fördert	199
Micro-Practice: Ressourcen-Rotations-Meditation.....	204
 Etappe 8: Die Mesource-Minute	207
Integration der Mesource-Etappen	207
Krisen in Kraft verwandeln – die Mesource-Minute	209
 Schlusswort: Der Weg des Mesourcerers	213
 Anhang	215
Die Ausbildung zum Mesource-Coach bzw. -Mastercoach	215
Abbildungsverzeichnis.....	218
Literaturempfehlungen.....	219
Bildnachweise	220