

Inhalt

| | |
|---|-----------|
| Einleitung..... | 11 |
| Auf einen Blick: Mini-Experimente, Mini-Hacks und Online-Material | 15 |
| | |
| TEIL I: WAS IST LOS MIT MIR?..... | 19 |
| | |
| 1. Müde, erschöpft oder ausgebrannt?..... | 21 |
| 1.1 Wie voll ist dein Akku? | 21 |
| 1.2 Das Phänomen der Wahrnehmungsverschiebung..... | 23 |
| | |
| 2. Hör auf zu rennen..... | 27 |
| 2.1 Den Autopiloten ausschalten..... | 27 |
| 2.2 Das Stressprogramm..... | 28 |
| | |
| 3. Warum wir so erschöpft sind..... | 31 |
| 3.1 Äußere Erschöpfungsbeschleuniger erkennen | 31 |
| 3.2 Wie wir uns selbst erschöpfen – Denkmuster unter der Lupe | 36 |
| | |
| 4. Energiequellen | 41 |
| 4.1 Was gibt dir Energie? | 41 |
| 4.2 Die Energiewaage immer im Blick?!..... | 45 |
| | |
| 5. Irgendwas muss anders werden..... | 47 |
| 5.1 Akzeptanz ist der Anfang der Veränderung..... | 47 |
| 5.2 Schritt für Schritt statt alles auf einmal..... | 48 |
| | |
| TEIL II: WAS KANN ICH TUN?..... | 53 |
| | |
| 6. Das Prinzip der Belastungssteuerung | 55 |
| 6.1 Entspannung allein ist nicht die Lösung | 55 |
| 6.2 Was macht Menschen belastbar(er)? | 59 |

| | | |
|---|--|-----|
| 7. | Innere Antreiber zähmen | 71 |
| 7.1 | Die größte Energiequelle liegt in dir selbst..... | 71 |
| 7.2 | Das psychologische Konzept der inneren Antreiber..... | 72 |
| 8. | Erholung möglich machen | 81 |
| 8.1 | Das Geheimnis echter Erholung..... | 81 |
| 8.2 | Unser Nervensystem auf Erholung ausrichten..... | 85 |
| 9. | Selbst am Steuer | 93 |
| 9.1 | Einfluss nehmen, worauf du Einfluss nehmen kannst..... | 93 |
| 9.2 | Die Kraft der Selbstwirksamkeit..... | 95 |
| TEIL III: MEIN WERKZEUGKOFFER FÜR MEHR ENERGIE | | 101 |
| 10. | Erholungsmodus aktivieren | 103 |
| 10.1 | Im Alltag auf Erholung umschalten – Mini-Hacks zum Runterfahren..... | 103 |
| 10.2 | Weitere Ideen, um den Erholungsmuskel zu kräftigen..... | 110 |
| 11. | Aufmerksamkeit steuern | 113 |
| 11.1 | Deine Energie folgt deiner Aufmerksamkeit – Mini-Hacks für deinen Energiefokus..... | 113 |
| 11.2 | Größere Schritte für langfristig mehr Energie..... | 119 |
| 12. | Beziehungen gestalten | 123 |
| 12.1 | Du bist nicht allein auf der Welt – Mini-Hacks für aktive Beziehungsgestaltung..... | 123 |
| 12.2 | Was, wenn Neinsagen nicht ausreicht?..... | 130 |
| 13. | Selbstfürsorge praktizieren | 133 |
| 13.1 | Ohne Sauerstoff kein Leben – Mini-Hacks für Selbstfürsorge..... | 133 |
| 13.2 | Selbst-Check: Wie gut sorgst du für dich?..... | 138 |
| 14. | Sinnmomente sammeln | 143 |
| 14.1 | Die kleinen Freuden im Leben sehen – Mini-Hacks für mehr Sinnmomente..... | 143 |
| 14.2 | Die Frage nach dem großen Sinn..... | 149 |

| | |
|--|-----|
| 15. Selbstwert nähren | 153 |
| 15.1 Du bist gut so, wie du bist – Mini-Hacks für deinen Selbstwert..... | 153 |
| 15.2 Selbstmitgefühl stärkt Selbstwert | 159 |
| 16. Mein Zehn-Punkte-Energieprogramm | 161 |
| Dank | 177 |
| Tipps zum Weiterlesen..... | 179 |
| Personen- und Stichwortverzeichnis | 183 |
| Über den Autor | 185 |