

Inhalt

Die vier Bereiche der Selbstfürsorge	5
▪ Sorgen Sie gut für sich?	6
▪ Der erste Schritt: Wo stehen Sie gerade?	7
▪ Der zweite Schritt: Was wollen Sie?	10
▪ Das Gute wertschätzen	12
▪ Die Lebensphasen im 7-Jahresrhythmus	13
▪ Selbstfürsorge verankern	16
Bereich 1: Das Ich	19
▪ Das Ich kommt oft zu kurz	20
▪ Meine Bedürfnisse und Wünsche	21
▪ Selbstverantwortung als Grundhaltung	26
▪ Das innere Haus reinhalten	28
▪ Veränderungen begrüßen	31
▪ Ungesunde Antreiber entmachten	34
▪ Selbstlob ist gesund	41
▪ Positiv und wertschätzend sprechen	42
▪ Humorvoll bleiben	43
▪ Dankbarkeit praktizieren	45
▪ Jahresrückblick und Ausblick	46
▪ Zukunftsvision	48
▪ Die Glücksfrage	49
Bereich 2: Gesundheit und Wohlbefinden	51
▪ Wohlbefinden	52
▪ Lebenslust ist gesund	54
▪ Vorbilder	57

▪ Das Gehirn denkt, der Körper lenkt	58
▪ Grundbedürfnisse erfüllen	61
▪ Guter Schlaf	62
▪ Gefühle sind keine Krankheit	66
▪ Selbstwirksamkeit: Schlüsselkompetenz für Ihr Wohlbefinden	71
▪ Sich selbst besser wahrnehmen	73
▪ Wirkung von Meditation	79

Bereich 3: Beruf, Arbeit und Care-Arbeit 85

▪ Arbeit ganzheitlich betrachten	86
▪ Gesundheitskompetenz in der VUKA-Welt	87
▪ Arbeitsmythen hinterfragen	91
▪ Gesunde Arbeitshaltung	93
▪ Teamfürsorge	94
▪ Strategien für eine gute Selbstführung im Alltag	95
▪ Rollenvielfalt ist gesund	99
▪ Rollenklarheit behalten	100
▪ Abgrenzung statt Entgrenzung	101
▪ Abschalten und runterkommen	108

Bereich 4: Soziales Leben 111

▪ Wohltuende Beziehungen	112
▪ Soziale Ressourcen erkennen	113
▪ Berufliche Kontakte ausbauen	116
▪ Positive Gesprächskultur	118
▪ Stichwortverzeichnis	125