

# Inhalt

Einladung 9

## **1** Neue Arbeitswelt erfordert neue Wege der Selbstfürsorge 11

Salutogenese statt Pathogenese 12

Achtsamkeit als Nährstoff 17

Der Baum der Selbstfürsorge 26

Yoga und sein Mehrwert als verbindendes Element 30

Empathie als Kernkompetenz in stürmischen Zeiten 34

Chronobiologie: Was wir von der Natur lernen können 41

Fazit 47

## **2** Wie Sie Ihre Gesundheit ganzheitlich fördern und so Krankheiten und Ausfallzeiten vorbeugen 48

Gesunde Ernährung 49

Körperliche Aktivität 62

Rückenfitness und Ergonomie im Büro 73

Entspannung 84

Erholsamer Schlaf 93

Fazit 97

### **3** Wie Sie mehr Lebensfreude gewinnen und dauerhaft der Fremdbestimmung entkommen 98

Sinnfindung und Spiritualität 99

Genügsamkeit 103

Selbstbestimmung 107

Fazit 115

### **4** Wie Sie sich mehr Glück im Leben sichern und was Loslassen und Positivität damit zu tun haben 116

Gelassenheit und Resilienz 117

Gelingende Beziehungen 123

Positives Mindset 133

Fazit 139

### **5** Wie Sie die Weichen auf Erfolg stellen und warum Intuition die Komplexität des Alltags mindert 140

Willensstärke 140

Humor als Ressource 148

Intuition 154

Fazit 164

Anhang 165

Achtsamkeitswürfel, Do-it-yourself-Anleitung 165

Meine Zeitanatomie 166

Literatur 167

Stichwortverzeichnis 171

Die Autorin 174