

# Stichwortverzeichnis

- 4-Schritte-Strategie 171
- 5-Finger-Methode 298
- 7-Hüte-Strategie 163, 165
- A**
  - Abwechslung 125
  - Achtsam essen 77–80
  - Achtsamkeit 78, 81, 123, 152, 184–185, 205, 207–208, 210, 215, 226, 240–241, 270, 300
  - Akzeptanz 210
  - Anfängergeist 208, 216–218
  - Arbeiten
    - smartes 21
  - Arousal 95
  - Atem 246
  - Atem-Meditation 246
  - Atemübungen 89, 104
  - Atmung 87–89, 104
  - Aufmerksamkeit 86, 124
  - Auszeit 83–84, 86
  - Auszeiten 52
  - Autopilot 213–216
  - Ayurveda 60, 62, 64–66, 68, 71–72, 74
- B**
  - Balance 160, 162, 164, 168, 173, 178, 241
  - basic rest and activity cycle (BRAC) 51
  - Basis-Ruhe-Aktivitätszyklus 52
  - Bewegung 43, 108–110, 113, 115, 118–119, 124
  - Bewegungsmangel 110, 112
  - Bewegungsstress 117
  - Bewertungen 209
  - Bodyfeedback 140
  - Burn-out 20, 22
  - Business-Yoga 119, 121, 124
  - Butterfly-Technik 134, 138
- D**
  - Dankbarkeit 47, 291–298, 300–301
  - Digitalverhalten 236, 240
  - Disharmonie 171
  - Distress 22
- E**
  - Embodiment 139–140, 145
  - Emotionen,
    - negative 135
  - Emotionen regulieren 131, 134
  - Empathie 182–184
  - Energie
    - emotionale 36, 44
    - mentale 36, 45
    - physische 36, 42
    - spirituelle 37, 47
  - Energierad 33, 39
  - Energietypen 35–36, 39
  - Entspannung 43, 83, 124
  - Entspannungseinheiten 56
  - Erfolg 314–317
  - Ernährung 43, 59, 62
  - Erregungsniveau 22
  - Erwartungshaltung 196
  - Espresso-Momente 84
  - Essgewohnheiten 61
  - Eustress 22
- F**
  - Faulenzen 83
  - Fitness 43, 107
  - Flow 239, 241, 275, 303, 309
  - Fokus 229
  - Fotobuch Ihres Lebens 311
  - Freude
    - natürliche 286
  - Freundlichkeit 153
  - Frühstück 72–74
  - Fünf-Menschen-Prinzip 178
- G**
  - Geduld 213
  - Geh-Meditation 225–226
  - Gelassenheit 122
  - Gesundheit 107
  - Gewohnheiten 330, 340
  - Gewohnheitsbrecher 223
  - Glaubenssätze 251–252
  - Glück 293, 301, 305, 310
  - Grün 91–92
  - Grundemotionen 135
- H**
  - Heartstorming 308
  - Henkel, Heike 203
- I**
  - Immunsystem 76, 94, 132–133, 176
  - Interesse zeigen 186
  - IST-Analyse 40
- J**
  - Journaling 266–269
- K**
  - Killerwörter 155
  - Kommunikation 44, 155
  - Konditionierung 251
  - Konzentration 122, 229
  - Konzentrationsfähigkeit 53–54
  - Konzentrationsvermögen 46
  - Kopfkino 254

- Körperhaltung 222  
Kreativität 125
- L** Langeweile 83, 85  
Lebenseinstellung 47  
Lebenskurve 306  
Leistungsfähigkeit 20  
Löffelliste 285–289  
Loslassen 212
- M** Machtposen 145  
Marathon 51  
Meditation 105, 185, 219, 225, 241–246  
Mikro-Trainings 56  
Mindset 322  
Mindwandering 231  
Minigewohnheiten 331–336, 340  
Mini-Urlaube 52  
Morgenroutine 321–325  
Multitasking 237–239
- N** Nahrungsauswahl 79  
Nahrungsmittel 60  
Natur 91, 93  
Negativwahrnehmung 262  
Nein sagen 170–171  
Neugierde 224  
Nichtstun 83, 85–86
- O** Ohnmachtspesen 146
- P** Pacing 179  
Power-Posing 145  
Priming 158  
Psychohygiene 131, 134
- R** Rapid Eye Movement (REM) 136–138  
Resilienz 150  
Rosenthal-/Pygmalion-Effekt 195  
Rückenschmerzen 119–120  
Ruhe- und Aktivitätsrhythmus 54
- S** Sägezahnblatt-Effekt 234  
Schlaf 83, 96, 99, 123, 136, 295  
Schlafmangel 97–98  
Schlafrhythmus 99  
Schmerz 151  
Schneider, René 127  
Schokoladenmeditation 219  
Schwächen 273–275  
Seiwert, Lothar J. 162  
Selbstmitgefühl 148–151  
Selbstwertgefühl 188  
Self-care 325, 330  
Singletasking 237–238  
Sinn 273, 291, 303, 306, 313  
soziale Beziehungen 175  
soziale Kontakte 45, 175  
Sozialkreise 176, 181  
Sport 113–115, 118  
Sprache  
– negative 155, 158–159  
– positive 155, 158  
Sprinter-Rhythmus 54–55, 57  
Sprints 51, 54  
Stärken 273–277, 279–280  
Stoffwechsel 65  
Stress 133, 295  
– Körper 26, 28  
– Seele 30  
Stressabbau 112–113  
Stressbalance 22  
Stressmuster 25  
Stressoren 19, 23  
Stresssymptome 30  
Stresstoleranz 25
- T** The Work 255–256, 258  
Think pink 261, 264  
Think Pink 263  
Thymusdrüse 94  
Träume 136
- U** Unterbrechungen 231, 233–234, 236  
Urteilen 209
- V** Verbindung zu uns selbst 206  
Verdauung 65  
Verlustaversion 259–260  
Verspannungen 119, 124  
Verstand 205, 229, 249  
Vertrauen 194–195, 197–201, 213  
Vertrautheit 198  
Vision 303
- W** Waldbaden 92  
Watzlawik, Paul 155  
Werte 273, 280–283, 285  
Wertschätzung 186–193  
Willenskraft 123–124  
Wingwave 117–118  
Wingwave-Methode 95  
Wortwahl 155
- Y** Yoga 119–123
- Z** Zerstreuung 231–232  
Zitronenwasser 76  
Zuhören  
– achtsames 184  
Zuvielisation 33