

Inhalt

Mein Leben beglückend gestalten	6
Von der Komfortzone in die Komm-Vor-Zone	7
Beherzt Ent-Scheidungen treffen	11
Klug investieren: Erfolg auf Kosten von Individualität?	12
Währungseinheit Lebensglück	14
Rechtzeitig vorsorgen: Glückskonto anlegen	15
Unerfreuliches weniger zu Herzen nehmen	17
Beglückend-befreiendes solio-Agieren statt stressend-beengendem sozio-Reagieren	22
Erfolgreich in souveräner Leichtigkeit	23
Arbeitswelt im Umbruch	24
„Ball-im-Tor-Effekt“ als Grundlage der Eigenmotivation	24
Kluges Hirnmanagement	25
Unser lernfreudiges Hirn	26
Work-Life-Balance? Leistungsstärke auf Basis von Lebensfreude!	31
Tipps für berufstätige Eltern	37
Beruf oder Liebhaberei?	42
Lasst uns arbeiten wie Kinder spielen	43
Nachhaltig gesund brennen - ohne auszubrennen	46
Feuer der Begeisterung entfachen und pflegen	46
Das Feuer weiter reichen	48
Raus aus der Stressfalle	50
Den Alltag stressfreier gestalten	54
Das Feuer hüten - emotionales Immunsystem stärken	57
Mit Resilienz Krisen meistern	59
Burnout proaktiv entgegensteuern	60
Innere Antreiber: vom Stress- zum Lösungsverstärker	62
12 Phasen von Burnout	64
Warnsignale, die auf Burnout hinweisen	64
Die männliche und weibliche Seite von Burnout	66
Burnout vorbeugen	67
Vorbeuge-Tipps gegen Burnout	68
Ganzheitliches Selbstmanagement als Burnout-Vorbeugung und -Ausstieg	69

Inhalt

7 Säulen, um stressresistenter und krisenfester zu werden	71
Souveräne Gelassenheit durch stressmindernde Gedanken	73
Den Uralt-Programmen unseres Hirns trotzen	75
Kommunikation	77
Zauberworte: Sprache schafft Wirklichkeit	77
Wirkungsvoll kommunizieren	79
Schriftlichkeit als Denkhilfe	84
Andere sind wirklich anders	86
Verhandlungstechnik	87
Entschärfen von Killerphrasen	92
12 goldene Kommunikations-Tipps	95
Persönliche Weiter-Entwicklung	96
Lust auf Erfolg	96
Die Wahrnehmung folgt der Vorstellung	99
Ich und Er? Mein Körper?	102
Coaching	103
Toolbox: Hochwirksame Interventionen für mehr Erfolg, Leichtigkeit und Lebensfreude	105
Serviceteil	143
Glossar	143
Stichwortverzeichnis	146
Literaturverzeichnis	148

50-teilige
toolbox
zur konkreten
Anwendung