

INHALT

Vorwort 6

Raus aus der Stressfalle! 8

Mehr Zufriedenheit im Beruf 12

1. Lachen hält gesund.....	14
2. Atmen schenkt Energie	17
3. Dankbar sein	21
4. Prioritäten setzen	25
5. Positive Selbstgespräche führen	28
6. Antreiber entmachten.....	31
7. Sich zeigen und kooperieren	35
8. Nicht perfekt, dafür individuell.....	39
9. Wer ja sagt, darf auch nein sagen.....	42
10. In der Ruhe liegt die Kraft.....	45
11. Arbeit darf zufrieden machen	49
12. Sich selbst anerkennen.....	52
13. Sich mitteilen statt fragen	55
14. Eigene Bedürfnisse beachten.....	58
15. Geteilte Verantwortung	62

16. Tanzen, Rhythmus und Bewegung.....	66
17. Zeit ist relativ!	69
18. Begeistert und im Flow.....	72
19. Die innere Uhr.....	75
20. Achtsam sein – nicht werten	78
21. Im Frieden mit dem Vergangenen	81
22. Der Zauber des Augenblicks.....	84
23. Pausen machen	87
24. Andere achten, wie sie sind	90
25. Mit-fühlen statt mit-leiden	94
26. Geduld üben.....	97
27. Achtsame Kommunikation	100
28. Konflikte – Ja, bitte!	103
29. Auftanken im Garten	106
30. Die beste Zeit ist jetzt!.....	109

Zum Schluss 112

Danksagung 114

Literatur 115

Autorin..... 116