

## INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung .....	6
Balance - Seelisches Gleichgewicht.....	8
Selbstwert - Selbstachtung.....	18
Begrifflichkeiten.....	19
Entwicklung braucht Zeit.....	25
Eine kleine Psychologie zur Standortbestimmung .....	26
Zielbilder seelischer Gesundheit .....	33
Praktischer Teil – Arbeitsbuch.....	43
Lebensfragen .....	44
Was ist Stress? .....	46
Stressverursachende Muster und Konzepte.....	48
Selbstmanagement .....	51
Die Lebensspuren vertiefen und erneuern.....	52
Arbeitsblatt: Balancebereiche.....	54
Arbeitsblatt: Mein höchster Wert.....	55
Aktivitäten zum persönlichen Wohlbefinden.....	56
Anregungen, Balancefelder zu bearbeiten .....	58
Mein Umgang mit der Zeit.....	59
Über das Gute.....	64
Der Alltag als Übung .....	65
Der Burn-out-Zyklus .....	66
Die neun Prinzipien der Harmonie.....	67
Tägliche Selbstkontrolle .....	69
Selbsta Ausdruck.....	70
Philosophie des Laufens .....	71
Literaturliste .....	73
Die SelbstCOACHINGimpuls-Module .....	75