

# Auf einen Blick

<b>Über die Autorin</b> .....	<b>7</b>
<b>Einführung</b> .....	<b>19</b>
<b>Teil I: Selbstfürsorge: die Grundlagen</b> .....	<b>25</b>
<b>Kapitel 1:</b> Jeden Tag bewusst leben .....	27
<b>Kapitel 2:</b> Achtsamkeit für eigene Bedürfnisse .....	43
<b>Kapitel 3:</b> Stärken und Begabungen fördern .....	61
<b>Teil II: Selbstfürsorge im Alltag</b> .....	<b>79</b>
<b>Kapitel 4:</b> Mit Achtsamkeit und Humor durch den Tag .....	81
<b>Kapitel 5:</b> Hindernisse überwinden .....	97
<b>Kapitel 6:</b> Gute Gedanken tanken .....	115
<b>Teil III: Selbstfürsorge im Berufsleben</b> .....	<b>131</b>
<b>Kapitel 7:</b> Das Geheimnis des Erfolgs .....	133
<b>Kapitel 8:</b> Gesund und belastbar bleiben .....	153
<b>Kapitel 9:</b> Rückschläge und Krisen überwinden .....	171
<b>Teil IV: Selbstfürsorge an Lebensschwellen</b> .....	<b>185</b>
<b>Kapitel 10:</b> Selbstfürsorge für junge Eltern .....	187
<b>Kapitel 11:</b> Selbstfürsorge im Rentenalter .....	203
<b>Kapitel 12:</b> Selbstfürsorge in Krisensituationen .....	217
<b>Teil V: Über sich hinauswachsen</b> .....	<b>243</b>
<b>Kapitel 13:</b> Sinnsuche und Erfüllung .....	245
<b>Kapitel 14:</b> Mut zum Aufbruch .....	259
<b>Kapitel 15:</b> Die Ressourcen schonen .....	279
<b>Teil VI: Der Top-Ten-Teil</b> .....	<b>295</b>
<b>Kapitel 16:</b> Zehn Tipps für mehr Selbstfürsorge im Alltag .....	297
<b>Kapitel 17:</b> Zehn Wege zum Selbst .....	307
<b>Kapitel 18:</b> Zehn Impulse zum Verlassen der Komfortzone .....	319
<b>Abbildungsverzeichnis</b> .....	<b>329</b>
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	<b>331</b>

# Inhaltsverzeichnis

<b>Über die Autorin</b> .....	<b>7</b>
Widmung der Autorin .....	7
Danksagung der Autorin .....	7
<b>Einführung</b> .....	<b>19</b>
Über dieses Buch .....	19
Konventionen in diesem Buch .....	20
Was Sie nicht lesen müssen .....	20
Törichte Annahmen über den Leser .....	20
Wie dieses Buch aufgebaut ist .....	21
Teil I: Selbstfürsorge: die Grundlagen .....	21
Teil II: Selbstfürsorge im Alltag .....	22
Teil III: Selbstfürsorge im Berufsleben .....	22
Teil IV: Selbstfürsorge an Lebensschwellen .....	22
Teil V: Über sich hinauswachsen .....	23
Teil VI: Der Top-Ten-Teil .....	23
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden .....	23
Wie es weitergeht .....	24
<b>TEIL I</b>	
<b>SELBSTFÜRSORGE: DIE GRUNDLAGEN</b> .....	<b>25</b>
<b>Kapitel 1</b>	
<b>Jeden Tag bewusst leben</b> .....	<b>27</b>
Das AGIOH-Prinzip der Selbstfürsorge .....	28
Gefühle und Stimmung einfangen .....	29
Sich auf den Weg machen .....	30
Glück im Augenblick finden .....	31
Respekt und Wertschätzung für sich selbst .....	33
Selbstfürsorge ist nicht egoistisch .....	35
Den Selbstwert stärken .....	37
Innere und äußere Helfer nutzen .....	39
Selbstfürsorglicher Tagesplan – eine Checkliste .....	41

<b>Kapitel 2</b>	
<b>Achtsamkeit für eigene Bedürfnisse</b> .....	<b>43</b>
Wollen und dürfen .....	44
Bedürfnisse erfüllen .....	46
Wünsche und Hoffnungen ernst nehmen .....	47
Selbstwirksamkeit erfahren .....	49
Die Frustrationstoleranz erhöhen .....	51
Neinsagen lernen .....	55
Genuss und Spaß .....	57
<b>Kapitel 3</b>	
<b>Stärken und Begabungen fördern</b> .....	<b>61</b>
Die eigene Persönlichkeit weiterentwickeln .....	61
Den Idealzustand im Blick .....	62
Regelmäßig reflektieren .....	64
Selbstbild und Fremdbild abgleichen .....	67
Das Johari-Fenster nutzen .....	67
Das Stärkenprofil ausbauen .....	69
Selbstvertrauen und Selbstwert entwickeln .....	71
Schwächen liebevoll akzeptieren .....	73
Widerstand umdeuten .....	76
<b>TEIL II</b>	
<b>SELBSTFÜRSORGE IM ALLTAG</b> .....	<b>79</b>
<b>Kapitel 4</b>	
<b>Mit Achtsamkeit und Humor durch den Tag</b> .....	<b>81</b>
Den Morgen achtsam beginnen .....	81
Bestimmen, wie der Tag beginnt .....	83
Achtsamkeit verringert Stress .....	84
Humor und Dankbarkeit .....	87
Nichts ist selbstverständlich .....	88
Der Ton macht die Musik .....	91
Grenzen setzen und respektieren .....	92
Den eigenen Wertekanon bewusst umsetzen .....	94
Kompromisse schließen lernen .....	96
<b>Kapitel 5</b>	
<b>Hindernisse überwinden</b> .....	<b>97</b>
Vertrauen und Zuversicht .....	97
Umgang mit negativen Gefühlen .....	100
Verstehen statt verurteilen .....	102

Geht nicht, gibt's nicht. ....	104
Die WOOP-Methode anwenden. ....	105
Planung, Lösungsorientierung und Fokussierung. ....	106
Sich selbst helfen. ....	108
Abwertende Formulierungen entlarven. ....	108
Neue Glaubenssätze etablieren. ....	110
Checkliste: Was hält mich von der Selbstfürsorge ab?.....	111

**Kapitel 6**  
**Gute Gedanken tanken** ..... **115**

Frieden schließen mit dem Gestern .....	115
Selbstverwirklichung im Hier und Jetzt. ....	119
Vertrauen zu sich und anderen. ....	121
Fürsorgliche Beziehungspflege .....	122
Innerer und äußerer Zirkel im Netzwerk .....	123
Aufmerksamkeit für das Gute .....	126
Reservekanister im Alltag nutzen .....	126
Jammern kostet Kraft .....	128

**TEIL III**  
**SELBSTFÜRSORGE IM BERUFSLEBEN** ..... **131**

**Kapitel 7**  
**Das Geheimnis des Erfolgs**..... **133**

Motivation gibt Kraft .....	133
Stärken bewusst nutzen .....	136
Ziele definieren und erreichen. ....	138
Selbstbestimmt zum Ziel .....	142
Willenskraft fördern und erhalten. ....	144
Planung ist der halbe Erfolg .....	145
Empathischer Umgang mit Konflikten .....	148
Das große Ganze sehen .....	150
Nicht alles persönlich nehmen. ....	150

**Kapitel 8**  
**Gesund und belastbar bleiben** ..... **153**

Auf den Körper hören. ....	153
Zu viel Stress macht krank .....	155
Aktive Stressbewältigung .....	158
Die Batterien aufladen .....	160
Mehr Achtsamkeit entwickeln .....	162
Für Entschleunigung sorgen.....	164

## 14 Inhaltsverzeichnis

Die Rolle von Pausen und Auszeiten .....	166
Selbstbestimmt statt gehetzt .....	166
Selbstfürsorgliche Pausengestaltung .....	167
<b>Kapitel 9</b>	
<b>Rückschläge und Krisen überwinden .....</b>	<b>171</b>
Ein Netzwerk knüpfen und pflegen .....	171
Stärken und Talente nutzen .....	172
Gemeinsam an einem Strang ziehen .....	173
Aus Fehlern und Konflikten lernen .....	175
Ein Frühwarnsystem etablieren .....	176
Missverständnisse erkennen und aufklären .....	177
Flexibel auf Unvorhergesehenes reagieren .....	179
Umgang mit Frustration .....	181
Schwierige Vorgesetzte .....	181
Den Blick weiten .....	183
<b>TEIL IV</b>	
<b>SELBSTFÜRSORGE AN LEBENSSCHWELLEN.....</b>	<b>185</b>
<b>Kapitel 10</b>	
<b>Selbstfürsorge für junge Eltern .....</b>	<b>187</b>
Eltern werden ist nicht schwer ... ..	188
Eltern sein und Partner bleiben .....	189
Gelassener Umgang mit Konflikten .....	191
Ruhige Nächte – entspannte Tage .....	192
Den Schlaf eines Babys fördern .....	194
Beruhigende Rituale etablieren .....	195
Typische Fallen für müde Eltern .....	197
Kinder fordern und fördern .....	198
Stärken stärken und Selbstwirksamkeit wecken .....	199
Wie Kinder Selbstfürsorge erlernen .....	200
<b>Kapitel 11</b>	
<b>Selbstfürsorge im Rentenalter .....</b>	<b>203</b>
Die Schwierigkeit des Loslassens .....	204
Den Rentneralltag strukturieren .....	206
Neue Projekte finden .....	208
Träume reaktivieren .....	209
Eine andere Rolle spielen .....	211
Entspannter Umgang mit der Zeit .....	212
Frieden schließen mit Vergangenheit und Zukunft .....	215

<b>Kapitel 12</b>	
<b>Selbstfürsorge in Krisensituationen.....</b>	<b>217</b>
Innere Widerstandskraft fördern .....	217
Stark sein auch bei Sturm.....	219
Umgang mit Stressfaktoren .....	221
Resilienztraining für schwierige Zeiten .....	223
Krank, einsam oder unglücklich .....	225
Selbstfürsorge bei körperlichen und seelischen Krankheiten.....	226
Einsamkeit aktiv überwinden.....	230
Abschied nehmen lernen .....	232
Neue Kraftquellen finden.....	233
Die Lebensfreude fördern .....	235
Der Weg zum Glück.....	238
<b>TEIL V</b>	
<b>ÜBER SICH HINAUSWACHSEN .....</b>	<b>243</b>
<b>Kapitel 13</b>	
<b>Sinnsuche und Erfüllung .....</b>	<b>245</b>
Flow und Freude .....	245
Die Selbstwirksamkeit erhöhen.....	247
Auf die Lösung konzentrieren .....	249
Eigene Werte wertschätzen .....	251
Die Frustrationstoleranz erhöhen.....	252
Konsequent bleiben.....	253
Loslassen lernen .....	254
Tief in den Bauch atmen.....	254
Geduld mit sich haben .....	256
Sich selbst ein guter Freund sein.....	257
<b>Kapitel 14</b>	
<b>Mut zum Aufbruch.....</b>	<b>259</b>
Die Komfortzone verlassen .....	259
Mut fassen.....	260
Einen Anti-Komfortzonen-Plan entwickeln.....	260
Vom Ist zum Soll.....	261
Selbstfürsorgliche Persönlichkeitsentfaltung .....	262
Die Angstgrenze überschreiten .....	265

Eigene Stärken entdecken . . . . .	266
Schwächen und Stärken betrachten . . . . .	266
Sich selbst vertrauen . . . . .	268
Stärkende Gedanken und Gefühle . . . . .	270
Unmögliches möglich machen . . . . .	272
»Ent-wicklung« wagen . . . . .	272
Mit Kränkungen umgehen . . . . .	273
Auf das Positive fokussieren. . . . .	275
<b>Kapitel 15</b>	
<b>Die Ressourcen schonen . . . . .</b>	<b>279</b>
Selbstfürsorgliche Erholung . . . . .	280
Stress entsteht im Kopf . . . . .	281
Bewusst Spannung abbauen . . . . .	284
Warnzeichen erkennen und ernst nehmen. . . . .	285
Burn-out selbstfürsorglich vorbeugen . . . . .	287
Die Erwartungen reduzieren . . . . .	288
Achtsamer Umgang mit sich und anderen . . . . .	291
Betrachten, ohne zu bewerten. . . . .	291
Jeden Tag mehr Selbstfürsorge . . . . .	292
<b>TEIL VI</b>	
<b>DER TOP-TEN-TEIL . . . . .</b>	<b>295</b>
<b>Kapitel 16</b>	
<b>Zehn Tipps für mehr Selbstfürsorge im Alltag . . . . .</b>	<b>297</b>
Eigene Bedürfnisse achtsam benennen. . . . .	297
Sich selbst annehmen. . . . .	298
Gelassen mit Konflikten umgehen . . . . .	299
Mehr Gelassenheit, weniger Stress. . . . .	300
Den Blick nach innen lenken . . . . .	301
Herausfinden, was Sie gerade brauchen . . . . .	302
Am Ende wird alles gut . . . . .	303
Geht nicht, gibt's nicht. . . . .	303
Nicht reden, sondern tun . . . . .	304
Jeden Tag eine gute Tat. . . . .	305
<b>Kapitel 17</b>	
<b>Zehn Wege zum Selbst . . . . .</b>	<b>307</b>
Der Weg der Achtsamkeit. . . . .	308
Der Weg der Gelassenheit . . . . .	309
Der Weg der Innenschau . . . . .	309

Der Weg des Optimismus .....	310
Der Weg des Handelns .....	311
Der Weg des Körpers .....	313
Der Weg des Gefühls .....	314
Der Weg der Kreativität .....	315
Der Weg der Spiritualität .....	315
Der Weg der Beziehung .....	316

## **Kapitel 18**

### **Zehn Impulse zum Verlassen der Komfortzone ... 319**

Übernehmen Sie eine ehrenamtliche Aufgabe .....	320
Werden Sie beruflich aktiv .....	320
Engagieren Sie sich in der Politik .....	321
Bilden Sie sich weiter .....	322
Überschreiten Sie eine Angstgrenze .....	322
Suchen Sie sich ein neues Hobby .....	323
Lernen Sie eine Fremdsprache .....	324
Üben Sie ein Entspannungsverfahren .....	325
Gehen Sie raus in die Natur .....	326
Überraschen Sie sich und andere .....	326

### **Abbildungsverzeichnis..... 329**

### **Stichwortverzeichnis ..... 331**