

INHALT

1	Vorwort	1
2	Was ist Regeneration?	3
3	Gesunder und erholsamer Schlaf	7
4	Biorhythmus	19
5	Powernap	25
6	Kurz innehalten	29
7	Sport, Erholung und Infektrisiko	35
8	Achtsamkeit	49
9	Stress	59
10	Gute Gewohnheiten in Stressphasen	67
11	Erfolgspause	71
12	(Weg)lächeln	77
13	Atme	81
14	Bewusst bremsen	87
15	Ruheoase Natur	91
16	Aktive Entspannungsbewegung	95
17	Passive Regenerationsmethoden – Erholung abholen	105
18	Entspannungsfokus	125
19	Flüssigkeit	129
20	Müdemacher und Energieräuber	133
21	Zwischen Ablenkung und Multitasking	141
22	Übersäuerung	145
23	Ablenkung vom Ruhemodus	149
24	Erholung messen	153
25	Diagnostik	165
26	Wichtige Nähr- und Mineralstoffe	173
27	Darm-Hirn-Achse	185

28	Licht	193
29	Morgenroutine	199
30	Echte Wachmacher	205
31	Bitterpower	211
32	Alleinsein	215
33	Wahrnehmungstyp	223
34	Regenerationstyp	225
35	Das helle Hirn	231
36	Über- und Untererholen	239
37	Große Projekte	243
38	Urlaub	247
39	Sabbatical	251
40	Ein persönliches Wort	255
	Literatur	263