

Inhaltsverzeichnis

Übungsverzeichnis

Seite 10

Einleitung:

Was ist Selbstfürsorge?

Seite 12

Kapitel 1:

Belastung und Stress

Seite 16

Was ist Stress?

Seite 18

Im Auge des Tigers – Körper im Stress

Seite 20

Urzeit trifft Nadelstreifen

Seite 24

Die Lust am Stress

Seite 26

Kapitel 2:

Entspannung

Seite 32

Was Sie beim Üben beachten sollten

Seite 34

Das Autogene Training

Seite 35

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Seite 37

Übung macht den Meister

Seite 40

Kapitel 3:

Im Reich der Gefühle

Seite 42

Was sind Emotionen und wie zeigen sie sich?

Seite 43

Wie entstehen Gefühle?

Seite 45

Hilfe zum Verständnis der Welt – Schema E(motion)

Seite 47

Du darfst fühlen!

Seite 51

Ich seh' in dein Herz: Gute Gefühle – schlechte Gefühle?

Seite 54

Unbekanntes Land – Christoph Kolumbus der Gefühle

Seite 60

Gelernte Gefühle

Seite 63

Das emotionale Gehirn

Seite 67

Die Amygdala (Mandelkern)

Seite 69

Das emotionale Gedächtnis

Seite 70

Hypothalamus und autonomes Nervensystem

Seite 71

Der Nucleus accumbens	Seite	74
Der Hippocampus	Seite	75
Der präfrontale Cortex	Seite	76
Emotionsregulation	Seite	78
Das Emotions-ABC	Seite	84
Entwicklung von Zielgefühlen	Seite	89
Ich weiß, was ich fühle – und was mache ich nun damit?	Seite	91
Emotionen und Selbstfürsorge	Seite	93

Kapitel 4:

Der Wert von Normen

Seite 96

In der Dosis liegt das Gift

Seite 98

Kapitel 5:

Selbstachtsamkeit

Seite 102

Wie funktioniert Achtsamkeit?

Seite 109

Der Körper – Quelle des Selbstwertes

Seite 126

Das meditierende Gehirn

Seite 128

Was ist Meditation?

Seite 129

Meditative Körperhaltung Seite 130

Was passiert bei der Meditation in meinem Körper? Seite 131

Kapitel 6:

Genuss und Genießen

Seite 134

Kapitel 7:

Die Suche nach dem Glück

Seite 142

Kapitel 8:

Selbstwertgefühl

Seite 146

Erfassung des Selbstwertgefühls Seite 147

Die Komponenten des Selbstwertes Seite 149

Werte und Ziele Seite 154

Der Wert von Zielen und das Glück beim Erstreben Seite 162

Selbstakzeptanz Seite 168

Die Bürde des idealen Seins – zu hohe Standards und ihre Folgen Seite 174

Selbstvertrauen Seite 179

Kapitel 9:

Unverwundbare Siegfrieds und spielende Knuts

Seite 180

Erkennen und Bewahren der eigenen Grenzen – ein Nein zur rechten Zeit

Seite 187

Sanftmütiger Umgang mit sich selbst – sei dir eine Freundin/ein Freund

Seite 201

Mein soziales Netz

Seite 204

Hilfe annehmen

Seite 207

Kapitel 10:

Protokoll der Selbstfürsorge

Seite 212

Selbstfürsorgeprotokoll

Seite 215

Kapitel 11:

Zusammenfassung

Seite 216

Literaturverzeichnis

Seite 221

Karte für das Portemonnaie

Seite 225

Karteikarten Gefühle

Seite 227

Übungsverzeichnis

Übung 1:	Meine persönlichen Stress- oder Belastungssituationen	Seite	23
Übung 2:	Stressverhalten	Seite	25
Übung 3:	Ich möchte meine Selbstfürsorge steigern, weil ...	Seite	29
Übung 4:	Die Zitrone im Geiste	Seite	36
Übung 5:	Anleitung zur Progressiven Muskelrelaxation	Seite	38
Übung 6:	Was sehen Sie?	Seite	46
Übung 7:	Gute Gefühle und schlechte Gefühle	Seite	55
Übung 8:	Unangenehm und doch hilfreich	Seite	58
Übung 9:	Landkarte der Gefühle	Seite	62
Übung 10:	Woran merken Sie es?	Seite	65
Übung 11:	Denken vom Denken	Seite	79
Übung 12:	Wie sieht das Gefühl aus?	Seite	92
Übung 13:	Wann bin ich achtsam?	Seite	103
Übung 14:	Achtsamkeit für die Sinne – Schmecken	Seite	115
Übung 15:	Achtsamkeit für die Sinne – Hören	Seite	117
Übung 16:	Achtsamkeit für die Sinne – Riechen	Seite	118
Übung 17:	Achtsamkeit – Sanftes Lächeln	Seite	119
Übung 18:	Achtsamkeit für den Körper – Körperreise/Body-Scan	Seite	122
Übung 19:	Achtsamkeit – Sitzen	Seite	133
Übung 20:	Lerne zu genießen	Seite	136
Übung 21:	Probieren Sie es aus! – Sozialer Kontakt	Seite	143
Übung 22:	Probieren Sie es aus! – Bemerkten der Positiva	Seite	143
Übung 23:	Probieren Sie es aus! – Teilhabe	Seite	144

Übung 24:	Selbstwert – Warum möchte ich ihn steigern?	Seite	147
Übung 25:	Selbstwert – Was ist das?	Seite	149
Übung 26:	Welche Rollen fülle ich im Leben aus?	Seite	155
Übung 27:	Lehrsätze – Leersätze?	Seite	156
Übung 28:	Wertvorstellungen	Seite	158
Übung 29:	Lebensziele	Seite	166
Übung 30:	Löwenübung	Seite	169
Übung 31:	Yin und Yan	Seite	170
Übung 32:	Eigenlob ist duft	Seite	172
Übung 33:	Probieren Sie es aus! – Lob des Lobens	Seite	173
Übung 34:	Rationale Standards setzen	Seite	176
Übung 35:	Mir Fehler und Faulheit zugestehen	Seite	178
Übung 36:	Feineinstellung meiner Alarmanlage	Seite	188
Übung 37:	Achtsamkeit für Bedürfnisse – Systemcheck im Alltag	Seite	190
Übung 38:	Verhaltensanalyse	Seite	198
Übung 39:	Mein Satz an meine Freundin	Seite	201
Übung 40:	Bewusstmachen der eigenen Ressourcen	Seite	203
Übung 41:	Mein Netz der Beziehungen	Seite	205
Übung 42:	Metta – Meditation der Herzensgüte	Seite	206
Übung 43:	Gewinne durch Loslassen!	Seite	209
Übung 44:	Hilfe zur Selbstfürsorge	Seite	213
Übung 45:	Folgen meines Verhaltens	Seite	215
Übung 46:	Entwickeln von hilfreichen Zielgefühlen	Seite	217