

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
<i>Emotionen und Selbstfürsorge</i>	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 Karte für das Portemonnaie Karteikarten Gefühle

Seite 221

Seite 225

Seite 227