

Auftanken im Alltag

Mit Selbstempathie zu neuer Kraft

Bearbeitet von
Vera Heim, Gabriele Lindemann

2. Auflage 2015. Taschenbuch. ca. 128 S. Paperback

ISBN 978 3 648 06707 9

[Wirtschaft > Wirtschaftswissenschaften: Allgemeines > Wirtschaftswissenschaften: Sachbuch und Ratgeberliteratur](#)

Zu [Leseprobe](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Inhalt

Akku leer – wie kommt es dazu?	5
■ Turbulenzen in der Leistungsgesellschaft	6
■ Was sind Ihre Hauptstressoren?	8
■ Warum es (neurobio-)logisch ist, dass wir so handeln	11
■ Was uns menschlich macht	20
Was braucht Ihr Akku?	31
■ Ich mit mir: achtsamer Umgang mit sich selbst	32
■ Das Grübelkarussell stoppen	34
■ Auf die Haltung kommt es an	39
■ Das Modell der Gewaltfreien Kommunikation	40

Akku laden – die Macht der Selbstempathie	57
■ Das Ladegerät anschließen	58
■ Runter von der Ärgerpalme	72
■ Wenn Sie Schuld- und Schamgefühle quälen	76
■ Neinsagen – Grenzen setzen, ohne zu verletzen	84
■ Mythos Misserfolg	89
■ Clever entscheiden	97
Nachhaltig für Nachschub sorgen	101
■ Den Fokus neu ausrichten	102
■ Kopf, Herz und Bauch im Gleichgewicht	103
■ Wertschätzen, was ist	108
■ Ganzheitlich leben: Ihre persönliche Balance	111
■ Checklisten und Soforthilfen	116
■ Stichwortverzeichnis	125