

## 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

  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung [beck-shop.de](http://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

<b>Akku leer – wie kommt es dazu?</b>	<b>5</b>
■ 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
 <b>Was braucht Ihr Akku?</b>	 <b>31</b>
■ 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

<b>Akku laden – die Macht der Selbstempathie</b>	<b>57</b>
▪ 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
 <b>Nachhaltig für Nachschub sorgen</b>	 <b>101</b>
▪ 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