

# Inhaltsverzeichnis

## »01 Im großen Ganzen

<b>Einleitung</b>	<b>8</b>
Zeitgeist im Wandel?	8
An wen richtet sich dieses Buch?	9
Wie ist das Buch aufgebaut?	9
Unsere Arbeitshypothesen	10
Unser Rollenverständnis	17
<b>Was ist Balance?</b>	<b>18</b>
Balance verlieren, Balance gewinnen – Was steckt dahinter?	18
Orientierungshilfen – Wie bringe ich es rüber?	21
<b>Das Balancemodell</b>	<b>26</b>
Das Auf und Ab erkennen – Was steckt dahinter?	26
Das Auf und Ab gestalten – Wie bringe ich es rüber?	33

## »02 Acht Strategien zu mehr Balance

<b>Die Balance-8</b>	<b>38</b>
Kraft aufbauen und Energielöcher stopfen – Was ist wirklich wichtig?	38
Wie generieren wir neue Kraft und Energie und wo verlieren wir sie?	39
Die acht Balancestrategien im Schnelldurchlauf	41
Die Balancezugänge im Zusammenspiel – Wie bringe ich es rüber?	44
<b>Mentale Balance 1: Bewusstheit &amp; Signalzone –</b> <b>die Kraft des Jetzt</b>	<b>49</b>
Bewusstheit als Ratgeber im Alltag – Was ist wirklich wichtig?	49
Innehalten, Bewusstmachen und Wahrnehmen – Wie bringe ich es rüber?	59

<b>Mentale Balance 2: Selbstmanagement –</b>	
<b>die Kraft des Wesentlichen</b>	<b>68</b>
Die zentrale »Was-ist-wirklich-wichtig?«-Frage	<b>69</b>
Sich organisieren und behaupten – Wie bringe ich es rüber?	<b>73</b>
<b>Mentale Balance 3: Einstellungen – die Kraft der Vorstellung</b>	<b>81</b>
Einstellungen erkennen, annehmen und nutzen –	
Was ist wirklich wichtig?	<b>82</b>
Förderliches fördern, Hinderliches verändern –	
Wie bringe ich es rüber?	<b>93</b>
<b>Mentale Balance 4: Umsetzung – die Kraft der Selbstdisziplin</b>	<b>118</b>
Gelingende Umsetzung – Was ist wirklich wichtig?	<b>118</b>
Umsetzung unterstützen – Wie bringe ich es rüber?	<b>127</b>
<b>Körper-Balance 1: Bewegung &amp; Körperhaltung –</b>	
<b>die Kräfte des Körpers</b>	<b>138</b>
Der Körper als Visitenkarte – Was ist wirklich wichtig?	<b>138</b>
Bewegung und Körperhaltung als Ressourcen –	
Wie bringe ich es rüber?	<b>146</b>
<b>Körper-Balance 2: Entspannung – in der Ruhe liegt die Kraft</b>	<b>157</b>
Entspannen in bewegten Zeiten – Was ist wirklich wichtig?	<b>157</b>
Pausen, Schlaf und Muße – Wie bringe ich es rüber?	<b>164</b>
<b>Körper-Balance 3: Atmung – die Kraft des Atems</b>	<b>170</b>
Mehr Balance durch Atmung – Was ist wirklich wichtig?	<b>170</b>
Atemtechniken im Alltag – Wie bringe ich es rüber?	<b>172</b>
<b>Körper-Balance 4: Ernährung – mehr Kraft aus Nahrung</b>	<b>183</b>
Ernährung für Kopfarbeiter – Was ist wirklich wichtig?	<b>183</b>
Tipps für den Alltag – Wie bringe ich es rüber?	<b>191</b>

## ↗03 Übergreifende Methoden

<b>Methoden im Vorfeld</b>	<b>201</b>
<b>Methoden zu Beginn</b>	<b>205</b>
<b>Methoden während der Veranstaltung</b>	<b>212</b>
<b>Methoden zum Abschluss</b>	<b>221</b>
<b>Methoden im Nachgang (Transfer)</b>	<b>224</b>
<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>231</b>