

Inhalt

1. Warum Ihnen Selbstfürsorge wichtig sein sollte	9
1.1 Selbstfürsorge ist maßgebend	9
1.2 Wie geht Selbstfürsorge?	11
1.3 Was dieses Buch zu bieten hat	12
1.4 Ihren eigenen Weg finden.....	14
1.5 Auf geht's!.....	15
2. Familie, Freund*innen, Freizeit – soziale Selbstfürsorge	17
2.1 Ihre sozialen Bedürfnisse	17
2.2 Los geht's!	20
2.3 Spielen.....	23
2.4 Abschalten.....	25
2.5 Beziehungspflege.....	29
2.6 Wachsen Sie über sich hinaus	34
2.7 Die wichtigsten Punkte dieses Kapitels.....	38
3. Beweg dich! Körperliche Selbstfürsorge	39
3.1 Ihre körperlichen Bedürfnisse	39
3.2 Los geht's!	43
3.3 Mahlzeit!	47
3.4 Schlaf.....	52
3.5 Bewegung.....	54
3.6 Wachsen Sie über sich hinaus	57
3.7 Die wichtigsten Punkte dieses Kapitels.....	61
4. Fit im Kopf – geistige Selbstfürsorge	63
4.1 Ihre geistigen Bedürfnisse	63
4.2 Los geht's!	65
4.3 Entdeckungsreise	68
4.4 Begeisterung	69
4.5 Lernen.....	70
4.6 Wachsen Sie über sich hinaus	73
4.7 Die wichtigsten Punkte dieses Kapitels.....	77

5. Arbeit und Vergnügen – berufliche Selbstfürsorge	79
5.1 Ihre beruflichen Bedürfnisse	79
5.2 Los geht's!	82
5.3 Grenzen erweitern	85
5.4 Batterien aufladen.....	86
5.5 Wachsen Sie über sich hinaus	88
5.6 Die wichtigsten Punkte dieses Kapitels.....	93
6. Ihr höheres Selbst – spirituelle Selbstfürsorge	95
6.1 Ihre spirituellen Bedürfnisse.....	95
6.2 Los geht's!	100
6.3 Ihre Mitte	102
6.4 Darüber hinaus	103
6.5 Wachsen Sie über sich hinaus	106
6.6 Die wichtigsten Punkte dieses Kapitels.....	109
7. Seien Sie sich selbst Ihr*e beste*r Freund*in – emotionale Selbstfürsorge	111
7.1 Ihre emotionalen Bedürfnisse.....	111
7.2 Los geht's!	114
7.3 Die Verbindung zu uns selbst	118
7.4 Akzeptieren.....	123
7.5 Wachsen Sie über sich hinaus	126
7.6 Die wichtigsten Punkte dieses Kapitels.....	129
8. Selbstfürsorge – ein Lebensrezept.....	131
8.1 Selbstfürsorge zur Gewohnheit machen	131
8.2 Personalisieren Sie Ihre Rituale.....	132
8.3 Auf dem Weg zum Wohlbefinden.....	133
Weitere Ressourcen.....	135
Literatur.....	139
Index	142
Über die Autorin.....	144