

Inhalt

- 8 Hinweise
- 9 Vorlauf: A wie Anstoß
- 13 Die Kraft des Anfangs
- 20 Gebrauchsanleitung für einen guten Mehrwert
- 25 **Lebenskraft und Resilienz – ein krisenfester Schatz**
26 Ihre Urkraft 36 Was genau ist Resilienz?
46 BODY 2 BRAIN CCM® 62 Gehirn und Körper – zwei Kraftwerke 70 Die Rolle der Gefühle und der Spiegelneuronen 81 (Psycho-)Schmerz, lass nach: Betäubung oder Bewältigung?
84 Die Sinne bestimmen Ihr Leben
- 95 **Was stärkt uns, was schwächt uns?**
96 Genau hinschauen lohnt immer 99 Resilienz verinnerlichen 101 Kraftquelle Schlaf 110 Kraftquelle Singen 113 Kraftquellen Lachen und Heiterkeit 117 Das Krafträuber-Duo Stress & Burnout 126 Krafträuber Angst 131 Krafträuber Kränkungen 138 Resilienz für Kinder und Jugendliche

147 Resilienz durch Charaktertugenden

148 Tugenden stärken Ihre Lebenskraft
153 Würde und innere Ehre 156 Ehrlichkeit
und Wahrhaftigkeit 159 Mäßigung und Selbst-
kontrolle 167 Dankbarkeit 176 Großzügigkeit
179 (Selbst-)Liebe 194 Mut und Tapferkeit
206 Gelassenheit 217 Vergebung 223 Hoffnung
und Zuversicht 229 Frohsinn 235 Die Zauberkraft
der Schönheit

243 Resilienz alltäglich kultivieren

244 Fassen Sie einen festen Vorsatz!
246 Ein Kraftritual am Morgen 251 Ein Kraftritual
am Abend 258 Ein Alltagsritual – ganz nebenbei
262 Ihr BODY 2 BRAIN Resilienz-Notfallkoffer

269 Leben Sie wohl!

271 Anhang

273 Tiefe Dankbarkeit 274 Verzeichnis der
Übungen 276 Quellen und Literaturempfehlungen