

Inhaltsverzeichnis

Vorwort – oder: Warm-Up	7
Wie der Job Sie krank machen kann - oder gesund!	9
Was stärkt Sie und was schwächt Sie?	10
Selbstcheck: Wie belastet fühlen Sie sich im Moment?	12



10 Trainingseinheiten für seelische Ausgeglichenheit	15
1 So bringen Sie Ordnung in Ihr Leben	16
<i>Psycho-Pilates, um die Dinge in den Griff zu kriegen</i>	18
2 So regulieren Sie Ihre (Depri-) Stimmung	19
<i>Psycho-Pilates für mehr Optimismus</i>	21
3 So werden Sie mit Ängsten fertig	22
<i>Psycho-Pilates für mehr Gelassenheit</i>	24
4 So erholen Sie sich richtig	25
<i>Psycho-Pilates für leichtes Abschalten am Feierabend</i>	27
5 So stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl	28
<i>Psycho-Pilates für ein positives Selbstbild</i>	30



6	So machen Sie sich fit für den Umgang mit Veränderungen	31
	<i>Psycho-Pilates für mehr Sicherheit und Lust aufs Neue</i>	34
7	So schaffen Sie Klarheit im Kopf	35
	<i>Psycho-Pilates gegen Grübelgedanken</i>	37
8	So gestalten Sie Beziehungen positiv	38
	<i>Psycho-Pilates für ein stabiles soziales Netz</i>	40
9	So verschaffen Sie sich Anerkennung	41
	<i>Psycho-Pilates für mehr Wertschätzung</i>	43
10	So machen Sie sich fit für morgen	44
	<i>Psycho-Pilates für ein positives Zukunftsbild</i>	46
	Das 1-Tages-Programm für ein starkes Selbst	47



	Schlusswort	49
	Über die Autorin	51