

Inhaltsverzeichnis

Vorwort: Jeder 3. arbeitet zu viel – freiwillig! Sind wir verrückt? Oder krank?

Warum wir mehr als nur Gesundheit brauchen – heute schon! 11

Und in der Arbeitswelt 4.0 erst recht: Es geht um unser Leben!

Welche Grundhaltung für uns empfehlenswert ist: *Das Basis-CarePaket* 19

Selbstfürsorge * wir haben nur ein Leben * Basic Needs First: Sonne, Frischluft, Essen, Bewegung, Schlaf & Co * Krankheit gehört dazu * mitmachen! z.B. beim BGM und der sog. GB Psych * Arbeit darf nicht alles sein * Downshifting?

Was wir brauchen. Und wie wir das bekommen: *CarePakete zur Prävention* 43

1. (Selbst-)Wertschätzung – und erwachsen mit Kränkungen umgehen können 44

Gratifikationsgleichgewicht * Selbstlob und das innere Kind * Reflexionsfähigkeit

2. Stabilität – und Gelassenheit in unsicheren Zeiten 50

Lust auf Neues * „Neben-Leben“ * Feierabend-Rituale * Angst im Griff?

3. Soziale Kontakte und Zugehörigkeit – und allein sein können 56

Geborgenheit * nette Kollegen * eine verständnisvolle Führungskraft

4. Selbstsicherheit – und Klarkommen mit Ängsten 62

Kenntnis über Grenzsignale * Mut zum Nein-Sagen * Besinnung auf den Sinn

5. Positive Stimmung und Genussfähigkeit – und Umgang mit Stimmungstiefs 68

Strategien für mehr Lebensfreude * Depressionspräventionstipps * Psychohygiene

6. Stressbewältigungs- und Erholungsfähigkeit – und Resilienz in Krisenzeiten 74

Abschalten * die persönliche Gefährdungsbeurteilung * Teilzeit? neuer Job?

Wozu wir die 6 Zutaten brauchen. Und *CarePakete für den Krisenfall* 81

Resilienz * Lebensfreude * Sinn * gesund in Rente * Balance-Bilanz: gelingendes Leben * das 1-Tages-Programm für einen schwierigen Tag * das Minimal-Notfall-Programm * geht's noch? Warnsignale (Körper, Psyche, Umfeld) * Profis holen Profis ins Boot – aber wann und wen? * wie sagen Sie's der Führungskraft? dem Team? * Kündigung?

Baustein-Box-Sprüche, Lese- und Link-Tipps, weiterführende Hinweise und „Über mich“ 113
