

Impulse für ein
Leben in Balance

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Informationen sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-7664-9930-1

Im Vertrieb von: Jünger Medien Verlag + Burckhardthaus-Laetare GmbH, Offenbach

Herausgeber: Gabal e.V.

Umschlag: Martin Zech, Bremen
Redaktion: Jünger Medien Verlag, Offenbach
Korrektur und Lektorat: Anja Hilgarth, Herzogenaurach
Satz und Layout: Salzland Druck, Staßfurt
Druck und Bindung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2014 Jünger Medien Verlag, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise,
nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

www.juenger.de
www.gabal.de

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Von Hanspeter Reiter 7

Wafi Al-Baghdadi

Das Selbstmanagement 2.0:
Ziel-, Zeit- und Selbstmanagement für mehr Lebensqualität 10

Björn Begemann

Selbstbalance statt Worklife Balance mit „Persönl-ICH-keit“ 24

Frank Caspers

Führe Regie in Deinem Lebensfilm 36

Bettina Fieber

Gesund durch das Arbeitsleben?
Wie Arbeitnehmer ihre Gesundheit lange erhalten und ihre Lebensqualität steigern 44

Reinhard Fukerider

Das Leben vom Ende her denken! – Impulse des Life-Cycle-Coachings für Sinn,
Klarheit und Leichtigkeit im Leben 52

Vera Gemein

Setzen Sie die Segel und nehmen Sie Kurs 60

Stefan Goes

Werteorientierung und Aufrichtigkeit –
Die eigenen Ziele nachhaltiger erreichen 70

Monika Harder

Nocebo-Effekte: Die Unbewusste Macht von Denkprozessen 82

Antje Heimsoeth

Mit mentaler Stärke zu mehr Worklife Balance 90

Annette Krenovsky

„Ich mach’s auf meine Weise!“ 100

Siegfried Lachmann

Dreamdays – Den roten Faden im Leben entdecken 108

Ulrich Mahr

Die Transformation der Worklife Balance –
Das Think balanced™-Modell für Halbmenschen der ökonomisierten Welt **116**

Monika Mischek

Veränderung macht Sinn und gute Gefühle **132**

Michael Ohlmer

„Wie man sich an den eigenen Haaren aus dem Sumpf zieht ...“
Ein Selbst-Erneuerungsprozess in 8 Etappen **140**

Silvia Richter-Kaupp

Wie Sie schnell und leicht Zustände innerer Zerrissenheit auflösen und klare
Entscheidungen treffen **150**

Wolfgang Schmitz/Britta Söseemann

Effizientes Lesen: Schlüsselkompetenz für ein erfolgreiches Zeitmanagement **160**

Gerda Schneider

Zeit für die wichtigen Dinge im Leben **170**

Christiane Wittig

Mehr, schneller, höher, weiter ... Ich habe die Schnauze voll **180**