

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung und Motivation</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Begriffe</b>	<b>3</b>
2.1	Achtsamkeit & Selbsterkenntnis	3
2.2	Work-Life-Balance	5
2.3	Achtsame Unternehmensführung & Achtsames Prozessmanagement (Beruf & Business)	7
2.4	Fakten	10
<b>3</b>	<b>Lebensvision</b>	<b>13</b>
3.1	Sinn	13
3.2	Das Vier-Schichten-Persönlichkeitsmodell	15
3.3	Konditionierungen & Tabus	17
3.4	Herzkrieger	20
<b>4</b>	<b>Gesundheit</b>	<b>23</b>
4.1	Körper, Geist und Seele	23
4.2	Ernährung und Fasten	25
4.3	Burnout-Prävention	28
4.4	Glücksfähigkeit und Stolpersteine	30
<b>5</b>	<b>Soziales Umfeld</b>	<b>33</b>
5.1	Beziehung – Partnerschaft – Gemeinschaft	33
5.2	Schule & Lernen	36
5.3	Emotionen & Gefühle	38

<b>6 Fazit und Epilog</b> .....	41
<b>Was Sie aus diesem Essential mitnehmen können</b> .....	45
<b>Literatur</b> .....	47

Achtsame Selbsterkenntnis

Work-Life-Balance kompakt und verständlich

Schnetzer, R.

2014, X, 49 S. 23 Abb., Softcover

ISBN: 978-3-658-06242-2