

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
1. Aus dem Gleichgewicht geraten	15
Was werden Sie mit 60 Jahren von sich sagen?	15
Disbalance tut weh	16
Leben im Gleichgewicht	17
Wo ist die Disbalance?	19
No rules, just right	21
2. Arbeit und Beruf: zu viel Arbeit, zu wenig Leben	22
Balancing im Betrieb	22
Do it yourself	23
Was ist zu viel Arbeit?	25
Wofür arbeiten Sie?	27
Das Aha-Erlebnis der Arbeit	28
Bekommen Sie, was Ihnen wichtig ist?	29
Setzen Sie Prioritäten	30
Passen Sie die Arbeit Ihren Prioritäten an	33
Erarbeiten Sie sich Freiräume: die Wünsche-werden-wahr-Methode	35
Arbeit und umfassendes Gleichgewicht	42
Die Preistabelle	43
Den Job ausbalancieren	44
Balancing-Hemmnisse	46
Die Angst, anzuecken	47
Die Angst, draußen zu stehen	48
Berufsbalancing ist Verhandlungssache	50
Karriereschaden	51

Die erste Verunsicherung	52
Statusverlust	53
Umgehen mit Rückfällen	55
Mut zum eigenen Leben	56
Stehen Sie dazu	57
Was es bringt	58
3. Die sozialen Kontakte: Welche und wie viele brauchen Sie?	60
Der Deprivationstest: Kommen Sie ganz ohne aus?	60
Der Mensch lebt nicht vom Brot allein	61
Es schmerzt eben doch	63
Warum lassen wir es so weit kommen?	64
Disbalance-Analyse: Haben Sie noch ausreichend sozialen Kontakt?	65
Hindernisse für das soziale Gleichgewicht	68
Kein schlechtes Gewissen	73
Die Organisation der sozialen Kontakte	73
Netzwerkpflege	80
Die Kosten der sozialen Verarmung	83
Pflichtveranstaltungen	85
„Für die sozialen Kontakte ist meine Frau zuständig“	89
Ist Monokultur eine Gefahr?	90
Worst Case	90
Was es bringt	96
4. Emotionale Bindungen: Qualität statt Quantität	99
Heftige Störungen daheim	99
Haben Singles emotionale Bindungen?	100
Familien- und Beziehungsflucht	102

Quality Time	104
Muss das alles sein?	117
Das Rollenproblem: Beruflich sind Sie wer, wer sind Sie privat?	119
Das ewige Schuldgefühl: Ich bin nicht gut genug	123
Hart im Büro, weich zu Hause	127
Im Beruf die große Vorgesetzte, daheim das brave Mädchen	128
Sprachlosigkeit	129
Was macht Ihr Sexualleben?	133
Zurück zu den Singles	136
Emotionale Autonomie	139
Keine Zeit?	141
5. Intellektuelle Entwicklung: Feed your mind! .	144
Geistig unterernährt?	144
Geistige Nahrung innerhalb und außerhalb des Jobs	149
Einwände	156
Wann und wie oft füttern?	161
Mit wem umgeben Sie sich?	162
Fernsehen zählt nicht	164
Was es bringt	168
Das Stiefkind der Moderne	170
Die tägliche Stunde	175
6. Das körperliche Gleichgewicht: gesund und fit .	181
Wo zwickt's?	181
Alles, was gut ist, schmeckt nicht	186
Gesunde Ernährung	189
Gesunde Bewegung	203
Stressabbau	212
Sorgen, Ärger, Ängste	221

7. Die innere Ordnung: Werte und Spiritualität .	228
Die innere Leere	228
Werte und Disbalance	229
Lernen Sie Ihre Werte kennen	231
Die große Revision	234
Wertekonflikte lösen	236
Spiritualität	241
Spiritualität im Alltag	256
Nachwort	271
Stichwortverzeichnis	273