

Claudia Fuchs
Rich R. Schmidt

Kraftquellen

Persönliche Ressourcen
für gute und schlechte Tage

Klett-Cotta

haben!

159.31

Inhalt

»Ich will nur die AUFs« – The Lucy Way	7
Gespräche in der Lounge	18
Einleitung	21
Kraftquelle 1	
Auf die innere Stimme hören	26
Lounge der Leben: die innere Stimme	28
Kraftquelle 2	
Umgang mit Gefühlen: Fürchte nichts!	32
In der Lounge: Umgang mit der Angst	37
Kraftquelle 3	
Alleinsein mit sich: Intimität mit sich selber pflegen	40
Kraftquelle 4	
Lebens-Geschichten oder: Geschichten als Lebens-Mittel ..	43
Die Lounge und ihre Geschichten	51
Kraftquelle 5	
Aktive Selbstsorge	53
In der Lounge: Den Mut haben, zu sich zu stehen	59
Kraftquelle 6	
Optionen wahrnehmen: Die Bagel-Falle, win-win und wu wei	62
Die Lounge kann sich nicht entscheiden	72

Kraftquelle 7	
Sich aktualisieren	76
In der Lounge tun sie so als ob	85
Kraftquelle 8	
Den Blickwinkel ändern	89
Die Lounge wirft einen neuen Blick auf die Welt	93
Kraftquelle 9	
Count your blessings! Start now!	97
Heute in der Lounge: Die Leben zählen ihre Geschenke	98
Kraftquelle 10	
Bleiben Sie bei sich: Gefühlsgewohnheiten aufgeben	100
Kurt, die Lounge und die Macht der Gewohnheit	104
Kraftquelle 11	
Trost	106
Die Lounge der Leben zur Frage: Was kann trösten? ...	116
Kraftquelle 12	
Leben im Jahreskreis, Leben in Verbundenheit, Leben mit den Elementen	119
Die Lounge macht einen Ausflug	120
Nachwort	
Der Tanz des Schmetterlings: verliebt in den Moment	123
Dank der Autorinnen, Seminare und Kontakt	125
Ressourcen des guten Lebens: Bücher, Medien, Orte	126