

DR. MED. KONSTANZE KUCHENMEISTER

Mein Glücks- rezept

So meistern Sie jede Lebenskrise
aus eigener Kraft

Vorwort 7

Das Leben ist schön – und manchmal grausam 11

Die drei Säulen des Glücks 43

An der Krise wachsen 44

Wo Gefahr ist, wächst auch
das Rettende 44

Die eigenen Kräfte
freisetzen 45



GLÜCKSREZEPT EINS:

**Finde deine Leidenschaft,
mach deine Träume wahr!** 47

Schmieden Sie Ihren Plan 47	Festigen Sie Ihre Entscheidung 70
In der Krise wachsen 49	Veränderungen einleiten – so gelingt es 71
Die Chance in der Krise 50	Weg mit dem alten Irrglauben! 72
Innere Energien freisetzen 53	Optimismus als Baustein des Glücks 75
Stellen Sie sich Ihre konkrete Aufgabe 56	Was Sie sofort ändern können 77
Das Prinzip Freude nutzbar machen .. 59	Erfolgsstrategie mit List und Tücke 77
Interesse oder Engagement? 62	Kleine Glücksrezepte für sofort 83
So üben Sie Ihre Entschlusskraft 66	



GLÜCKSREZEPT ZWEI:

Lass los – außen wie innen! 85

Neues braucht Freiraum 86	Gewohnheiten durchbrechen 95
Angst ist kein Helfer! 87	Die Chance zur Veränderung ergreifen 96
Kunst der Vereinfachung Oder: klare Sicht vom Eiffelturm 89	Wege aus der Fremdbestimmung 98
Alten Ballast abwerfen 90	Freunde und Energieräuber 100
Los geht's: Entrümpeln praktisch 93	Gute Zeitplanung befreit den Blick .. 102



**GLÜCKSREZEPT DREI:
Achte (auf) deinen Körper! 107**

***Mit Laufen in Bewegung kommen* 108**

Folgen Sie einfach Ihrer Natur	109	Minimalprogramm für Einsteiger:	
Bewegung heilt	110	Spazieren, walken, laufen	123
Einfach loslegen!	114	Für fortgeschrittene Einsteiger:	
Laufende Typen	116	Nordic Walking	123
Bestens ausgerüstet	117	Königsdisziplin Laufen	124
Die korrekte Belastung	118	So werden Sie leistungsfähiger	127
Vor dem Laufen in Schwung kommen	120		

***Richtig atmen* 128**

Richtig atmen ist heilsam	129	Atemübungen für jeden Tag	131
Atmen lernen in der Schule	131	Zehn Minuten innere Stille	136

***Essen, das glücklich macht* 138**

Wie Ernährung auf die Seele wirkt ..	139	Genuss und Glück aus der Küche	150
Alles, was Ihr Körper braucht	140	Das Richtige einkaufen	151

ANHANG 154

Nachwort	155	Über die Autorin	157
Bücher, die weiterhelfen	156	Impressum	160
Links, die weiterhelfen	157		