

Inhaltsverzeichnis

Vorwort – Geschafft!	7
Veränderung – jeder kann das!	9
Warum bin ich, wie ich bin?	12
War das alles?	25
Genug! Die Aufwachphase, ich bin bereit	31
Anders denken ist erlaubt	38
Gegeneinander, nebeneinander, miteinander?	40
Hey, wach auf!	43
Familienbande ... Zwischen Liebe und Einsamkeit	47
In guten und in schlechten Zeiten – Beziehungs- Weise	50
Gratwanderung: zwischen Küche und Büro	55
Hilfe, das Leben steht Kopf! Oder: Die Phasen der Ver- änderung	59
Auf der Flucht?	60
Mit neuer Energie auf der Reise!	62
Zeit der Veränderung	63
Die große Unzufriedenheit und Aufschieberitis	63
Ohne Ziele kommt man nirgends an	65
Wer sich im Leben nicht wohlfühlt, fühlt sich auch in seiner Haut nicht wohl	67
Zurufe von außen	71
Gleichgesinnte motivieren	73
Ernährung: Ein leerer Sack steht nicht von allein	77
Jeder hat Probleme oder: die beleidigte Leber	91
Das Kreuz „mit dem Kreuz“	96
Einmal heiß – einmal kalt: wenn die Hormone verrückt- spielen	101
Wasser marsch! Oder: Körperpflege intensiv	104

Leben ist Bewegung und Kraft	110
Disziplin verleiht Flügel!	114
Vom Spaziergänger zum Aktivsportler?	115
Alles straff(er) ... wie geht das?	118
Lieblingssportarten zum Auspowern – ist für Sie etwas dabei?	121
Die große Leidenschaft: Nordic Walking	127
Alles ist möglich – an die Spitze walken	140
Ich kann nicht mehr ... aber ich kann doch! – Das Glück der Selbstüberwindung	148
Rückschläge bringen weiter	153
Trainingszeit – Investition in die Zukunft	154
Zwischen zu wenig und zu viel: achtsam auf den Körper hören	160
Das eigene Lebenstempo leben	162
Nachwort oder: Bilanz der Veränderung	165
Anhang	172
Danke!	172
Meine größten Erfolge	174
Quellennachweis	175