

Christoph Eichhorn

Gut erholen - besser leben

Das Praxisbuch für den Alltag

, *

Klett-Cotta

. **3***

Inhaltsverzeichnis

Wege zu den Energiequellen	7
Teil 1: Richtig erholen will gelernt sein	13
Teil 2: Ursachen alltäglicher Belastung	21
Teil 3: Wie Sie sich gut erholen und belastbarer werden	53
1. Positive Gefühle	58
2. Soziale Beziehungen	87
3. Dankbarkeit	118
4. Vergebung- Die Kraft des Verzeihens	132
5. Sinn und Werte	156
Teil 4: Vorsätze werden wahr	177
So finden Sie Kraft im Alltag	203
Anmerkungen	205