

Register

A

Abendessen 85
 Achtsamkeit 44, 50
 Algen 89
 Alkohol 81, 85, 91
 Anti-Burnout-Atmung 53, 56, 57,
 58, 59, 61, 65, 92
 Antidepressiva, natürliche 88,
 94
 Aprikosen 89
 aufputschende Getränke 79
 Auszeit 26
 Avocados 89

B

Baldrian 92
 Bananen 89
 Basenpulver 87
 bewusstes Essen 81
 Burnout als Freund 21
 Burnout, Definition 14
 Burnout, Gründe 16

E

Einschlafschwierigkeiten 60
 Entspannung 44, 81, 85
 Ernährung 10, 76, 81, 82, 87,
 90, 94
 Ernährungsumstellung 76
 Erschöpfung 12, 16, 17, 22, 23,
 32, 40, 43, 48, 70, 75, 78, 90

F

Frühstück 82, 84, 87

G

Gedankenumwandlung 71
 Gehirntaining 9, 66, 67, 75
 Glaubenssatz 20, 41, 43, 63
 Glaubenssätze 10, 11, 20, 21, 43
 Glückshormone 43, 46
 Grübeln 30, 47, 49, 50, 51, 52,
 62, 65, 70, 75

H

Heilerde 87
 Hopfen 92
 Hyperventilation 54, 55

I

Inneres Kind 40

J

Johanniskraut 88

K

Kaffee 77
 Kampf-Flucht-Modus 54
 Kardamom 90
 Käsepappeltee 88
 Koffein 77
 Kraftverlust, Ursachen 32
 Kurkuma 87, 90

L

Lavendel 92
 Leinsamen 91

M

Magenprobleme 87
 Meditationstechniken 49
 Melisse 92
 Mittagessen 85
 Multitasking 24, 42

N

Naturheilkunde 88, 92, 94
 Naturreis 90
 Negatives Denken 63, 64, 67,
 70, 75
 Nein sagen 31

P

Paranüsse 90
 Passionsblumen 93
 Pausen 45, 46, 79, 82
 Pfefferminztee 87
 positives Denken 62, 63, 66,
 71, 74, 75
 Power-Napping 79
 Prioritäten 33
 Prophezeiungen, sich selbst
 erfüllende 48

R

Rosenwurz 93
 Rosmarin 90

S

Salbei 90
 Säure-Basen Haushalt 81
 Schatzkiste der Freude 27
 Schlafbeeren 91
 Schlafmittel, natürliche 91
 Schlafstörungen 12, 20, 32, 55,
 60, 79, 89, 91, 92
 Schokolade 76, 90
 Schwarbohnen 91
 Seefisch 90
 Seetang 89
 Selbstliebe 38, 40
 Selbstreflexion 9
 Serotonin 88, 89, 90
 Serotoninhaushalt 88
 Spargel 89
 Spaß 27
 Stimmungsaufheller, natürliche
 88
 Stimmungsschwankungen 76,
 80, 89, 91, 94
 Stimulanzien 79
 Stress 13, 14, 16, 23, 30, 32, 43,
 45, 46, 52, 56, 58, 59, 60, 63,
 65, 70, 76, 78, 79, 80, 82, 83,
 84, 85, 87, 89, 90, 92, 94
 Stresshormone 23, 54
 Süßkartoffeln 90
 Symptome, körperliche 12, 13,
 20, 23

T

Trinken 77

Ü

Übersäuerung 80, 81, 87
 Unruhe 6, 7, 9, 17, 18, 44, 49,
 50, 51, 52, 55, 56, 57, 59, 60,
 65, 71, 77, 78, 92, 94

W

Walnüsse 90
 Weißdorn 91

Z

Zitronenwasser 87
 Zucker 76, 80