Sachverzeichnis

A

Achtsamkeit 39, 46, 72
Angst 121
Arbeit 46, 106–107, 112, 140
Atmung 44, 109
Autogenes Training 46

B

Beruf 46, 106–107, 112, 140
Bewegung 98, 137–138

D

Dankbarkeit 37, 48, 114, 142
Denken 32, 48
– laterales 32
– positives 48
– Querdenken 32
Denksprecher 65

E

Easy-Booster 97–98, 100
Ernährung 97, 133

F

Fantasie 11, 13, 61

G

Gefühlschaos 39
Gelassenheit 109
Gewohnheit 89–90
Glück 101, 112
Grübelgedanken 35–36, 38

H

Hobby 97, 101–102

K

Kommunikation 69–73
Komplexität 116–117, 119, 122
Komplimente 57, 74, 100

L

Leichtigkeit 11, 97

M

Meditation 20, 39, 41, 43, 45, 98, 119
Metaebene 73
Minimalismus 126, 128–129, 131
– Beauty 131
– Mode 129
– Nude Look 131
Multitasking 99

N

Natürlichkeit 129, 133

P

Prokrastination 95

R

Reflexion 72

Tödter, Machs einfach (ISBN 9783432108094), © 2019 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG

S

Schlaf 98
Schreibdenker 65
Schweigen 76–79
Selbstverwirklichung 98
Simple Living 128
Sport 98, 137–138
Sprechdenker 65
Stress 30–31, 42–43, 95, 102, 107, 109, 120, 134, 139–140
– Freizeitstress 102, 120
– sozialer Stress 42, 122
– Stress im Beruf 107, 109, 140
Stressreduktion 46

T

Toxic People 122

U

Unzufriedenheit 113

V

Vertrauen 121
Vogelperspektive 72–73

Y

Yoga 46, 137

Z

Zeitpläne 110
Ziele 93
Zuhören 58–59

Tödter, Machs einfach (ISBN 9783432108094), © 2019 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG