

## Stichwortverzeichnis

### A

Abendroutine 98  
 Achtsamkeit 54, 80  
 Affirmationen 61, 65  
 Angst 20, 24  
 Atemübungen 56  
 Atmen 55  
 Autogenes Training 79

### B

Bedürfnisse, unerfüllte 16  
 Belohnung 27  
 Bodyscan 78  
 Bodyübungen 83

### D

Diät 59, 70, 80  
 Durst 41

### E

Einsamkeit 26  
 Essgier 29, 31

### F

Familie 32  
 Feldenkrais 86

### G

Gefühle 22, 24, 28, 35, 71  
 Gefühlshunger 39  
 Gefühlsmanagement 52  
 Gewohnheiten 53  
 Glaubenssätze 61, 72  
 Glück 27  
 Glücksquellen 108

### H

Heißhunger 39  
 Hilflosigkeit 26  
 Hunger 39, 42  
 Hunger, emotionaler 22, 39, 114  
 Hypnose 63

### I

Inneres Kind 35  
 Inneres Team 38

### J

Jo-Jo-Effekt 70

### K

Kind, inneres 35  
 Körpersprache 27

### M

Meditation 74  
 – Atemmeditation 77  
 – Bodyscan 78  
 – Gehmeditation 76  
 – Intuitives Essen 80  
 – Metta-Meditation 77  
 – Minis 76  
 Mentalübungen 74  
 Mental- und Bodyübungen,  
 kombinierte 106  
 Mind-Body-Methoden  
 – Übersicht 10  
 Minderwertigkeitsgefühl 26  
 Morgenroutine 96  
 Müdigkeit 26  
 Muskelentspannung nach  
 Jacobson 84

### N

Notfallbrief 114  
 Notfalkoffer 112  
 Notfallzettel 113

### P

Progressive Muskelentspannung  
 84

### Q

Qigong 88

### R

Rückschläge 110

### S

Scham 26  
 Schultern, verspannte 84  
 Selbstbewusstsein 60, 61  
 Selbstgespräche 112  
 Selbstliebe 58, 59, 61, 65  
 Selbstwertgefühl 59, 64  
 Stress 23, 26, 28  
 Stressmanagement 49, 114

### T

Tagebuch 110  
 Tai-Chi 88  
 Team, inneres 38  
 Teufelskreis 46  
 Trauer 26  
 Traurigkeit 26

### U

Unterbewusstsein 48, 60

### W

Wut 26

### Y

Yoga 56, 90  
 Yogaübungen  
 – Beckenschaukel 93  
 – Drehsitz 91  
 – im Liegen 106  
 – im Sitzend 104  
 – im Stehen 100  
 – Rückenlage 92  
 – Rückenmassage 94  
 – Sonnengruß, kleiner 95  
 – Sphinx 92  
 – Vorbeuge, sitzende 91