

INHALT

Vorwort • Auf dem Weg zu echtem Wohlbefinden und Bewusstseinsbildung 9

Prolog • Wie ich die Affenbande in meinem Kopf kennenlernte 14

Eine Nacht mit (und doch ohne) Tiger Woods

Kapitel 1 • Wenn Mama in den Iran abreist 28 **Die frühe Suche nach dem Selbst – und wie es dabei um Resilienz steht**

Das bestaunte Mädchen im Haus eines Exoten • Der seltsame Sport alter Menschen in Karohosen • Die Klarheit, das Bauchgefühl und die humorvolle Suche nach mir selbst

Kapitel 2 • Wenn es sich weder gut noch richtig anfühlt 54 **Von Machtspielen, Haltung und der konsequenten Verfolgung von Träumen**

Die verzwickte Sache mit dem Handicap • Die drei großen E: Einfluss, Eitelkeit, Einkommen • „Affenbande – zurück auf euren Baum!“

Kapitel 3 • Demut vor der Niederlage 94 **Von krankhaftem Überehrgeiz, der erlaubten Maximaldauer des Elends und einem Hauch von Cosa Nostra**

Der Kampf der Dilettanten • Vom Erzählen von Misserfolgen • Spielerin, Trainerin, Unternehmerin – über die Wahl meines Weges mit Familie • Wenn Haltung den freien Fall bremst

Kapitel 4 • Der Stress, die Zeit, die Langeweile 122 **„Ich muss noch schnell ...“ und andere Klassiker bis hin zur Leistungsfalle**

Vom Erkennen der Zeit und ihrer Zeichen • Das Prinzip Stressregulation und die Warum-Fragen • Dichtestress in Monkeytown • Der Sinn der Langeweile

Kapitel 5 • Wellbeing mit der Kraft der Natur 150 **Inseln der Regeneration als Energiespender, Musik – und warum die Atmung ein nahezu allmächtiges Instrument ist**

Carlos Härte und die persönliche Grenze • Die Kraft der Natur • Die Kraft der Musik • Die Kraft der Atmung

Kapitel 6 • „Ohne Mampf kein Kampf“ 164 **Stress und Ernährung – und was unsere Affen kulinarisch bei Laune hält**

Zeit für Energie und Genuss • Im Auftrag der Affen: Sei dein eigener Food-Scout! • Lieber stressfit statt stressfett

Kapitel 7 • Ins Tun kommen. ENDLICH! 180 **Vom Fokus auf den Moment, jede Veränderung blockierenden Affen, echter Quality Time einer 94-Jährigen – und drei Managern mit dem Super-Ego**

Von der Gewohnheit ins Vertrauen • Die Affen, das Neue und die Angst • Stress durch Kommunikation • Stressmanagement? Für die Bilanz ja, aber ...

Kapitel 8 • Das Mental-Health-Programm 198 **Mein ganzheitliches Stressmanagement in der digitalen RESPIRE Academy**

Ganzheitliches Stressmanagement auf sechs Säulen • RILE-Moves: Den Körper als Stressventil nutzen • Erste Übungen und Tools aus dem MIND MONKEYS Online-Kurs

Nachwort • Ein Spiel wie das Leben 216 **Literaturhinweise und Quellen** 220