

INHALT

Vorwort • Auf dem Weg zu echtem Wohlbefinden und Bewusstseinsbildung	9	Kapitel 4 • Der Stress, die Zeit, die Langeweile	122
Prolog • Wie ich die Affenbande in meinem Kopf kennenlernte	14	<i>„Ich muss noch schnell ...“ und andere Klassiker bis hin zur Leistungsfallle</i>	
Eine Nacht mit (und doch ohne) Tiger Woods		Vom Erkennen der Zeit und ihrer Zeichen • Das Prinzip Stressregulation und die Warum-Fragen • Dichtestress in Monkeytown • Der Sinn der Langeweile	
Kapitel 1 • Wenn Mama in den Iran abreist	28	Kapitel 5 • Wellbeing mit der Kraft der Natur	150
Die frühe Suche nach dem Selbst – und wie es dabei um Resilienz steht		<i>Inseln der Regeneration als Energiespender, Musik – und warum die Atmung ein nahezu allmächtiges Instrument ist</i>	
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		Carlas Härte und die persönliche Grenze • Die Kraft der Natur • Die Kraft der Musik • Die Kraft der Atmung	
Kapitel 2 • Wenn es sich weder gut noch richtig anfühlt	54	Kapitel 6 • „Ohne Mampf kein Kampf“	164
Von Machtspielen, Haltung und der konsequenteren Verfolgung von Träumen		<i>Stress und Ernährung – und was unsere Affen kulinarisch bei Laune hält</i>	
Die verzwickte Sache mit dem Handicap • Die drei großen E: Einfluss, Eitelkeit, Einkommen • „Affenbande – zurück auf euren Baum!“		Zeit für Energie und Genuss • Im Auftrag der Affen: Sei dein eigener Food-Scout! • Lieber stressfit statt stressfett	
Kapitel 3 • Demut vor der Niederlage	94	Kapitel 7 • Ins Tun kommen. ENDLICH!	180
Von krankhaftem Überehrgeiz, der erlaubten Maximaldauer des Elends und einem Hauch von Cosa Nostra		<i>Vom Fokus auf den Moment, jede Veränderung blockierenden Affen, echter Quality Time einer 94-Jährigen – und drei Managern mit dem Super-Ego</i>	
Der Kampf der Dilettanten • Vom Erzählen von Misserfolgen • Spielerin, Trainerin, Unternehmerin – über die Wahl meines Weges mit Familie • Wenn Haltung den freien Fall bremst		Von der Gewohnheit ins Vertrauen • Die Affen, das Neue und die Angst • Stress durch Kommunikation • Stressmanagement? Für die Bilanz ja, aber ...	
Nachwort • Ein Spiel wie das Leben		Kapitel 8 • Das Mental-Health-Programm	198
Literaturhinweise und Quellen		<i>Mein ganzheitliches Stressmanagement in der digitalen RESPIRE Academy</i>	
		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