

Inhalt

1.	STRANDKORB-PRINZIP® - Philosophie, Aufbau und theoretischer Hintergrund	10
2.	S wie STOP – die Standortbestimmung	19
	2.1 Wie ist Ihre Wetterlage?.....	19
	2.2 Verstehen Sie Ihren Körper-, Mental- und Stresstyp	23
3.	T wie TUN – die Zielfindung	32
	3.1 Soforthilfe bei Unwetter – für alle Typen geeignet	32
	3.2 Grundsätzliche typgerechte Maßnahmen.....	33
	3.3 Entscheidungstypen verstehen & typgerechte Empfehlungen.....	36
	3.4 Langfristige Ziele und Zielerreichung	38
	3.5 Ziel gefunden – Praktische Tipps für die ersten Schritte.....	45
4.	R wie REGENERATION – Auftanken und A wie ACHTSAMKEIT - Entschleunigen	48
	4.1 Praktische Tipps zum Abschalten und Auftanken.....	49
	4.2 Atmung: Achtsamkeit und Regeneration im Doppelpack.....	54
	4.3 Guter Schlaf als Regenerationsquelle und Produktivitätsfaktor	55
	4.3 Regenerationstypen verstehen & typgerechte Empfehlungen	57
5.	N wie NAHRUNG – Energie braucht Nahrung	62
	5.1 Die Bedeutung der Nahrung für den Strandkorb	63
	5.2 Optimalen Energiegewinnung durch Nahrung im Tagesverlauf.....	65
	5.3 Kraftstoff und Katalysator Nr. 1: Wasser	67
	5.4 Kaffee?!.....	70
	5.5 Stoffwechselltypen verstehen & typgerechte Empfehlungen	71
	5.6 Ausgleichende Ernährung bei Stress für alle Typen.....	76
	5.7 Leichter und schwerer verdauliches Essen.....	78
6.	D wie DENKEN – mentale Typen	82
	6.1 Gedanken an die Leine nehmen.....	82
	6.2 Soforthilfe für turbulente Phasen und Grübelstop-Technik	85
	6.3 Mentaltyp verstehen & typgerechte Empfehlungen	87
	6.4 Erleichtern Sie Ihren Kopf mit Tagesprotokollen.....	90
7.	K wie KOMMUNIKATION – nach Innen und Außen	94
	7.1 Der Schweinehund – unser Feind und Freund.....	94
	7.2 Allgemeine Kommunikationsempfehlungen.....	96
	7.3 Kommunikationstypen verstehen & typgerechte Empfehlungen	97
8.	O wie ORGANISATION – Produktivität steigern und R wie ROLLEN – Klarheit schaffen	101
	8.1 Das Leben ist eine Bühne. Welche Rollen nehmen Sie ein?.....	102
	8.2 Fünf Prinzipien für mehr Produktivität.....	106
	8.3 Organisationstypen verstehen & typgerechte Empfehlungen.....	112
9.	B wie BALANCING – im Alltag stabil sein	115
	9.1 Das Konzept von Balancing Life statt Work-Life-Balance.....	115
	9.2 Ihr persönliches STRANDKORB-PRINZIP®	117
	9.3 Ihre persönliche Balancing Scorecard für Ihren Erfolg	118
10.	Ausblick aus dem Strandkorb	124
	10.1 Moin moin und auf Wiedersehen!.....	124
	10.1 Quellen und Literaturempfehlungen	126