

Inhalt

Vorwort	8
1. Das Geheimnis eines guten Lebens	12
Was genau heißt »ein gutes Leben«?	21
Fünf Geheimnisse für ein gutes Leben	26
Das Geheimnis von Klarheit und Kraft – vom Bedürfnis zum Ziel	26
Das Geheimnis der inneren Haltung – die Kraft und Magie deiner Worte	33
Das Geheimnis der Transformation – wie du deine Ketten löst	37
Das Geheimnis der Mini-Rituale – dein Weg in kleinen Schritten	41
Das Geheimnis von Gleichgesinnten – gemeinsam wachsen und feiern	47
Was ein gutes Leben wirklich bringt – und was es kostet	54
Von ALLEB zu BELLA	56
2. Das BELLA-Prinzip – dein Kompass für ein gutes Leben	58
B wie Bewegung – kleine Schritte, große Wirkung	61
Sport versus Bewegung – ein wichtiger Unterschied	62
Der Weg zur Mini-Bewegungsgewohnheit – 90 Sekunden sind genug!	63
Bewegung als Selbstfürsorge – und als Arbeitszeit	64
Bewegung kennt kein Alter	67

E wie Entspannung und Ernährung – das Doppel für deine Basisenergie	70
Entspannung: Fürsorge für Körper, Geist und Seele	70
Ernährung: Essen, das dein Körper liebt	81
L wie Lernen – neues Denken wagen	89
Lernen in und nach der Krise	90
Lernlügen und andere Mythen	93
Lernen lernen – die unterschätzte Superkraft	94
Lebenslanges Lernen – wachsen, reifen und das eigene Potenzial entfalten	98
L wie Lieben – Selbstliebe und erfüllte Beziehungen	104
Selbstliebe – die innere Basis	104
Liebe in Beziehungen – bewusst verbunden sein	110
Liebe als Bedürfnis	112
Die magischen Fünf – Fünf Sprachen der Liebe	113
A wie Achtsame Kommunikation – dein Fundament für ein gutes Leben	121
Achtsamkeit in der Kommunikation	122
Warum fällt uns achtsame Kommunikation so schwer?	123
Typische Sprachfallen: Immer, alle, nie, andauernd	124
Die Lösung: Gewaltfreie Kommunikation (GFK)	125
Die V-W-B-Methode: Vom Vorwurf zum Bedürfnis	126
GFK im Alltag – fünf typische Situationen	129
GFK als Lebensmodell	132
GFK und Salutogenese – von Stress zu Sinn	134
Die Kraft der Verantwortung: Gefühle, Bedürfnisse, Handlung	136
BELLA im Alltag – dein Kompass, dein nächster Schritt	143

3. Ein gutes Leben üben – jeden Tag ein bisschen mehr	146
Von Sterbenden lernen	149
BELLA und die Resilienz	151
BELLA und die emotionale Kompetenz	154
BELLA im Umgang mit Schuld und Scham	157
BELLA und der Umgang mit Trauer	160
BELLA und der Umgang mit Freude	163
BELLA und die Dankbarkeit	166
Ein gutes Leben entsteht nicht an einem Wochenende	170
Endnoten und Quellenangaben	174
Endnoten	175
Quellenangaben	180
Über die Autorin	184