

# Inhalt - Ausgleich der 4 Quadranten des Lebens

---

|  |    |
|--|----|
| Vorwort .....  | 5  |
| Kapitel 1: Körperliches Wohlbefinden.....            | 6  |
| Unser Körper .....                                   | 7  |
| Kapitel 2: Emotionales Wohlbefinden.....             | 10 |
| Unsere Emotionen.....                                | 11 |
| Kapitel 3: Spirituelles Wohlbefinden.....            | 15 |
| Unser Geist.....                                     | 16 |
| Kapitel 4: Wellness für den Geist .....              | 19 |
| Gehirn-Wellness.....                                 | 19 |
| Kapitel 5: Wie verbringst du deine Zeit? .....       | 23 |
| Was wirklich wichtig ist.....                        | 23 |
| Kapitel 6: Schritte, um in einen Flow zu kommen..... | 25 |
| Sieh genau hin .....                                 | 25 |
| Kapitel 7: Den Stress abbauen.....                   | 26 |
| Stress abbauen .....                                 | 27 |
| Kapitel 8: In der Spur bleiben .....                 | 29 |
| Auf Kurs bleiben .....                               | 30 |