

# Inhalt

Vorwort .....	XI
<b>I. Einführung und Überblick</b>	
<b>Oder: Was ist Energiemanagement?</b> .....	1
1. Das will ich von diesem Arbeitsbuch – Eine Handvoll Energie .....	5
2. Gemeinsam auf den Weg machen – Mein(e) Energiepate(n) ..	6
<b>II. Der Schlüssel zum Energiemanagement: Ein neues Verständnis von Gesundheit</b>	
<b>Oder: Wollen Sie gesund leben?</b> .....	9
1. Mein individueller Gesundheitsbegriff .....	11
2. Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile – Körper und Gesundheit .....	12
3. Passt das? – Stimmigkeit im Schulalltag .....	15
4. Die gute Fee und das Wunder der Gesundheit .....	18
5. Leben mit Veränderungen – Energiemanagement als Basis ....	20
6. Das will ich mir merken – Eine Handvoll Energie .....	24
<b>III. Das Energiemodell – fern von Physik und Chemie</b>	
<b>Oder: Kennen Sie Ihre Energiefelder?</b> .....	25
1. Die Energie-Felder im Überblick .....	26
2. Meine Energie-Felder .....	28
3. Jammern hilft nicht .....	31
4. Sonniges Gemüt .....	32
5. Glück verbreitet sich in Wellen .....	33
6. Mein Energie-Kompass .....	34
7. Werfen Sie weg! .....	36
8. Vertrauen Sie – in sich und andere .....	38
9. Das leere Blatt .....	40
10. Das will ich mir merken – Eine Handvoll Energie .....	42
<b>IV. Die Erkundung Ihrer Energietankstellen, Quellen und Ressourcen</b>	
<b>Oder: Wählen Sie Ihre Energie-Tankstellen!</b> .....	43
1. Was mir wirklich wichtig ist – Meine Werte .....	44
2. Meine Energie-Tankstellen .....	46
3. Mein Leitbild .....	48
4. Meine Komfortzone .....	49
5. Zurück in die Zukunft – Alte Freunde neu treffen .....	51
6. Zwanzig Dinge – die ich gern tue .....	52
7. Wer mir wirklich wichtig ist – Menschen in meinem Leben ...	55

8. Wo ich wirklich gerne bin – Orte in meinem Leben .....	57
9. Mein Energie-Netz .....	59
10. Der perfekte Zeitpunkt – meine Leistungskurve .....	61
11. Was ich wirklich gut kann – meine Stärken .....	63
12. Organisationale Energie – Meine Schule als Tankstelle .....	65
13. Getane Arbeit – Energie pur! .....	66
14. Energie verdoppelt sich – wenn man sie teilt .....	67
15. Genau hingeschaut – Was mir wirklich Energie gibt .....	68
16. Die guten Nachrichten – Leben ohne Nachrichten .....	70
17. Zehn Zeichen positiver Energie .....	72
18. Ich wär so gern .....	73
19. Besser rot werden als rot sehen – Komplimente im Schulalltag .....	74
20. Immer einen Grund zu lachen .....	75
21. Starke Bilder – Visualisieren hilft! .....	77
22. Das will ich mir merken – Eine Handvoll Energie .....	78
<b>V. Der Schritt in Ihren Schulalltag – energievoll ans Ziel oder Energie am Ziel</b>	
<b>Oder: Starten Sie – jetzt!</b> .....	79
1. Tun Sie es einfach .....	81
2. Dinge anders tun – Haben Sie Mut! .....	83
3. Meine guten Vorsätze – Dran bleiben lohnt sich .....	85
4. Die 72-Stunden-Regel – Los geht’s .....	86
5. Meine Rituale – Meine Routine .....	88
6. Das Leben ist bunt – Das Leben ist mehr als Schule .....	90
7. Gewohnheiten ändern und Aktionspläne erstellen – Ran! ....	93
8. Andere Wege gehen – Wege anders gehen .....	95
9. Meine Motivation .....	97
10. Meine (Monats-) Ziele als Quelle meiner Motivation .....	100
11. Eine Technik – viele Wege: Tagebuch führen .....	102
12. Der 7-Schritte-Plan – Zum individuellen Umgang mit der Aufschieberitis .....	107
13. Die BAR-Formel – Kurz und prägnant geht’s auch .....	109
14. Zeit für eine Pause – Das Ritual des Kräftetankens .....	111
15. Überraschung – Gnuhcsarrebü .....	113
16. So leicht geht das – Jeden Tag 15 Minuten ... ..	115
17. Wenn alles nicht hilft – Rechnen Sie! .....	117
18. Das will ich mir merken – Eine Handvoll Energie .....	119
<b>Literaturtipps zum Thema Energiemanagement .....</b>	<b>121</b>
<b>Zu guter Letzt I: Das Ritual der Belohnung .....</b>	<b>123</b>

---

<b>Zu guter Letzt II: Das schöne Frage-Antwort-Spiel</b> .....	125
<b>Zu guter Letzt III: Danke!</b> .....	126