Weg-Finder

Alle 101 Wege auf einer Seite. Such die Situation, die gerade passt, und wähle einen Weg.

Mein Kopf kreist gerade

Kapitel 1 · Weg 1–10

1 Die fünf Sinne
2 Lang ausatmen
3 Gedanken benennen
4 Drei-Minuten-Kopfleeren
5 Ortswechsel
6 Das Stopp-Signal
7 Gedanken vertagen
8 Füße auf den Boden
9 Rückwärts zählen
10 Der nächste kleine Schritt

Ich will verstehen, was mein Kopf tut

Kapitel 2 · Weg 11–20

11 Fakt, Gedanke, Gefühl trennen
12 Das Gedanken-Tagebuch
13 Drei andere Erklärungen
14 Schlimmster, bester, wahrscheinlichster Fall
15 Das Dazwischen finden
16 Aus „Was, wenn“ wird „Dann“
17 Der Freund-Test
18 Beweise sammeln
19 Gedankentypen zählen
20 Der Wochenrückblick

Ich bin innerlich angespannt

Kapitel 3 · Weg 21–30

21 Spaziergang ohne Handy
22 Anspannung abschütteln
23 Fäuste anspannen, fallen lassen
24 Der Seufzer
25 Wärme zulassen
26 Der Körper-Check im Stehen
27 Langsam essen
28 Fünf Minuten in Bewegung
29 Nacken und Schultern dehnen
30 Hunger, Durst, Müdigkeit prüfen

Ein Gedanke lässt nicht los

Kapitel 4 · Weg 31–40

31 „Ich habe den Gedanken, dass …“
32 Die Cartoon-Stimme
33 Blätter auf dem Fluss
34 „Danke, Kopf“
35 Wetter statt Wahrheit
36 Dem Schwarzseher einen Namen geben
37 Auf den Zettel, in die Schublade
38 Zuschauerplatz im Kino
39 Das Wort leer sprechen
40 Nicht diskutieren

Sorgen lassen mich nicht los

Kapitel 5 · Weg 41–50

41 Die Sorgenzeit
42 Lösbar oder nicht lösbar
43 Der Kontrollkreis
44 Wahrscheinlichkeit in Prozent
45 Plan B in drei Sätzen
46 Die Vorjahres-Sorgen
47 Nur dieser Tag
48 Ungewissheit trainieren
49 Das Nachrichten-Fasten
50 Die Sorgen-Bilanz

Ich quäle mich mit der Vergangenheit

Kapitel 6 · Weg 51–60

51 Die Ein-Jahr-Frage
52 Statt „Warum“ lieber „Was nun“
53 Dem Kritiker einen Platz zuweisen
54 Der Freundesbrief an dich selbst
55 Drei Dinge, die heute gelungen sind
56 Der Brief, der nicht abgeschickt wird
57 Vergleichen stoppen
58 Gut genug ist gut
59 Das nüchterne Fehlerprotokoll
60 Die Selbstmitgefühls-Pause

Ich kann mich nicht entscheiden

Kapitel 7 · Weg 61–70

61 Die Frist setzen
62 Die Zwei-Spalten-Liste, aber richtig
63 Gut genug wählen
64 10-10-10
65 Der Münzwurf-Test
66 Tür oder Einbahnstraße
67 Die drei Kriterien
68 Das Informations-Limit
69 Probe statt Entscheidung
70 Entscheidung abschließen

Ich zerdenke Nachrichten und Gespräche

Kapitel 8 · Weg 71–80

71 Die Nachricht ohne Ton
72 Nachfragen statt raten
73 Die Antwortzeit-Regel
74 Das Gespräch nicht neu abspielen
75 Nein sagen, ohne Drama
76 Um Rückmeldung bitten
77 Fragen für den Smalltalk
78 Ich-Botschaften
79 Social-Media-Pause
80 Die Dankesnachricht

Ich kann nachts nicht einschlafen

Kapitel 9 · Weg 81–90

81 Der Sorgenzettel am Bett
82 Die 20-Minuten-Regel
83 Die Abendroutine in drei Schritten
84 Das Alphabet-Spiel
85 Die Bildschirmpause am Abend
86 Morgen ohne Handy
87 Pausen, bevor der Kopf streikt
88 Das Feierabend-Ritual
89 Das Wochenende planen
90 Der Sonntagabend-Plan

Ich will dranbleiben oder Hilfe suchen

Kapitel 10 · Weg 91–101

91 Was dir wichtig ist
92 Die kleinste Gewohnheit
93 Der Wenn-dann-Plan
94 Aktivitäten planen, die guttun
95 Rückschläge einplanen
96 Dein persönlicher Notfallkoffer
97 Fortschritt sichtbar machen
98 Hilfe holen, ohne Drama
99 Ein Dranbleib-Partner
100 Der 30-Tage-Rückblick
101 Dein eigener Weg

Akut? Start mit Weg 1 bis 5 (Notfall-Seite). Hoffnungslos oder dauerhaft belastet? Lies „Wenn es zu viel wird“ am Ende des Buches.

Zum privaten Gebrauch. Ausdrucken, aufhängen, abhaken.