

Kapitel 41 – Positiver und negativer Stress

Diagnose: „Negativen Stress verspüren“

Rezept: „Positiver Stress“

Kapitel 42 – Finde den Zugang zur Meditation

Diagnose: „Nicht den Zugang zur Meditation finden“

Rezept: „Wiedereinstieg in die Meditation“

Kapitel 43 – Den Auslöser finden

Diagnose: „Burn-out“

Rezept: „Den Auslöser finden“

Kapitel 44 – Einen Tag relaxen

Diagnose: „Immer unter dem Diktat des Alltags stehen“

Rezept: „Einen Tag lang relaxen“

Kapitel 45 – Auf Stress reagieren

Diagnose: „Stresssituation wählen“

Rezept: „Achtsame Reaktion auf die

Stresssituation“

Kapitel 46 – Beziehungen eingehen

Diagnose: „Keine Freunde haben“

Rezept: „Beziehungen zu Freunden eingehen“

Kapitel 47 – Atmen

Diagnose: „Rastlosigkeit empfinden“

Rezept: „Atme“


Kapitel 48 – Ein Moment ist mehr als ein Leben

Diagnose: „Sich im automatischen Funktionsmodus befinden“

Rezept: „Ein Moment ist mehr als ein Leben“

Danksagung

Über den Autor



*Ich widme dieses Buch
meiner Frau Saskia*

Vorwort



Warum schreibe ich ein Buch mit dem Titel „Die Glücks-Apotheke“? Ganz einfach: Seit vielen Jahren spiele ich mit dem Gedanken, ein Buch über Glück, Liebe und Achtsamkeit zu schreiben. Bislang fehlte mir aber die zündende Idee, die mein Buch einzigartig macht. Doch dann kam ich eines Abends auf den Gedanken, Rezepte zu

entwerfen. Die Rezepte waren Lösungen für Probleme, die ich aus eigener Erfahrung kannte.

Ich las viele interessante Bücher zum Thema Glück, Liebe und Achtsamkeit. Alle diese Bücher hatten interessante Inhalte. Erst nach einer Zusammenfassung der wesentlichen Punkte, konnte ich jedoch die für mich wichtigen Zeilen herausarbeiten und von den Inhalten profitieren.

Es fehlte mir ein Buch, was auf einfache Weise zu bestimmten Problemen eine Antwort in Form einer Hilfestellung hatte. So entstand die Idee der Glücks-Apotheke. Die Glücks-Apotheke zeigt zu vielen Alltagsproblemen einen einfachen Weg aus dem Dilemma – in Form von Rezepten. In diesen Rezepten verschreibe ich dir keine Pillen oder Spritzen, sondern gebe dir eine Anleitung zur Selbsthilfe. Alle Rezepte habe