

Anne Katrin Matyssek

# Pilates für die Psyche



Wie Sie trotz Arbeitsbelastungen  
gesund bleiben

Anne Katrin Matussek

# Pilates für die Psyche



Wie Sie trotz Arbeitsbelastungen  
gesund bleiben

Anne Katrin Matyssek

# **Pilates**

## **für die Psyche**

Wie Sie trotz Arbeitsbelastungen  
gesund bleiben

Books on Demand

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Impressum

© 2008 Anne Katrin Matyssek

Herstellung und Verlag: Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN: 978-3-8448-6154-9

*Für meine Mutter.*

*Ihr verdanke ich mein sonniges Gemüt und vieles  
andere.*

# Inhaltsverzeichnis

**Vorwort - oder: Warm-Up**

**Wie der Job Sie krank machen kann - oder gesund!**

**Was stärkt Sie und was schwächt Sie?**

**Selbstcheck:** Wie belastet fühlen Sie sich im Moment?



## **10 Trainingseinheiten für seelische Ausgeglichenheit**

1 So bringen Sie Ordnung in Ihr Leben

*Psycho-Pilates, um die Dinge in den Griff zu kriegen*

2 So regulieren Sie Ihre (Depri-) Stimmung

*Psycho-Pilates für mehr Optimismus*

3 So werden Sie mit Ängsten fertig

*Psycho-Pilates für mehr Gelassenheit*

4 So erholen Sie sich richtig

*Psycho-Pilates für leichtes Abschalten am Feierabend*

5 So stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl

## *Psycho-Pilates für ein positives Selbstbild*



6 So machen Sie sich fit für den Umgang mit Veränderungen

*Psycho-Pilates für mehr Sicherheit und Lust aufs Neue*

7 So schaffen Sie Klarheit im Kopf

*Psycho-Pilates gegen Grübelgedanken*

8 So gestalten Sie Beziehungen positiv

*Psycho-Pilates für ein stabiles soziales Netz*

9 So verschaffen Sie sich Anerkennung

*Psycho-Pilates für mehr Wertschätzung*

10 So machen Sie sich fit für morgen

*Psycho-Pilates für ein positives Zukunftsbild*

## **Das 1-Tages-Programm für ein starkes Selbst**



## **Schlusswort**

## **Über die Autorin**