

Inhalt

Vorwort	7
Am Anfang ein Ende	10
Die Geschichte mit dem Drachen	12
<i>Hinaus in die Welt</i>	13
Die Sehnsucht, sich zu behaupten	14
<i>Keine Angst</i>	17
Stärke zeigen	18
<i>Drachen!</i>	19
Den Drachen besiegen	20
<i>Drachenblut</i>	24
(Un-)Verwundbar sein	25
Der Tod des Helden	27
„Ich bin unverwundbar.“ Ein modernes Märchen . .	27
Nach <i>burn</i> kommt <i>out</i>	40
Definition – Hintergründe	44
Ursachen	46
Phasen des Burn-out	60
Symptome	72
Lieber umkehren als umfallen	76

Die Kraft, die in mir schlummert	80
Stufen der Entwicklung	80
Von Anfang an	109
Widerstandsfähig sein	112
Sich selbst lieben	113
Gut mit dem eigenen Körper umgehen	114
Die Kunst der Pause	115
Die richtige Ernährung	119
Sich vernünftig bewegen	123
Psychische Gesundheit	128
Was macht die Seele stark?	133
Die Bedeutung von Spiritualität	136
Eine Kultur der Angst	151
Sieben Strategien für ein besseres Leben	156
1. Willen	156
2. Umdenken	158
3. Vertrauen	160
4. Glauben	161
5. Zeit	164
6. Weisheit der anderen	165
7. Beharrlichkeit	166
Am Ende ein Anfang	169
Über den Autor	171
Fragebogen	172