

Vorwort	6
1 Burnout-Syndrom aus konventioneller Sicht	8
1.1 Begriffsklärung	11
1.2 Burnout als psychisches Phänomen	12
1.3 Wege aus dem Dschungel	14
2 Burnout-Syndrom aus ganzheitlicher Sicht	16
2.1 Burnout als Substanzverlust	19
2.2 Diathese des Burnout	22
2.3 Heilung und heilungsfördernde Faktoren	26
3 Weg in die Krankheit	32
3.1 Verlust des Lebensrhythmus	36
3.2 Lärmbelastung	41
3.3 Sinnverlust im Aktionismus	44
3.4 Missverständnis der Zeit	46
3.5 Folgen und Zeichen der Erschöpfung	48
4 Der Weg aus der Krankheit	52
4.1 Mein Heilungsweg aus dem Burnout	55
4.2 Rhythmik im Energiesystem	60
4.3 Störfaktoren minimieren oder ausschalten	65
4.4 Ressourcen kennenlernen, aktivieren und stärken	70
5 Homöopathische Behandlung des Burnout-Syndroms	96
5.1 Welche Art der Ähnlichkeit?	100
5.2 Symptome und Syndrommuster verstehen	103
5.3 Entwicklung des ganzheitlichen Konzepts	108
6 Hauptarzneien für die Burnout-Behandlung	110
6.1 Welche Kräfte sollen angesprochen werden?	113
6.2 Hauptmittel	115
6.2.1 Carcinosinum	122
6.2.2 Acetylsalicylicum acidum	124
6.2.3 Agar-Agar	126
6.2.4 Lanthanide	128
6.2.4.1 Promethium	134
6.2.4.2 Terbium	141
6.2.4.3 Gadolinium	148
6.2.4.4 Samarium	157
6.2.4.5 Ytterbium	162
6.2.4.6 Thulium	166

6.3	Homöopathische Arzneien für die Aufrichtekraft	173
6.3.1	Syphilitische Mittel und Schwächemittel	173
6.3.2	Schlangenmittel	174
6.3.3	Mittel aus dem Pflanzenreich: Bambusa	178
6.4	Schüßler-Mineralsalze	182
6.4.1	Skrofulose und skrofulöse Grundlage	182
6.4.2	Kalium phosphoricum (Nr. 5)	187
6.4.3	Natrium chloratum (Nr. 8)	187
6.4.4	Natrium phosphoricum (Nr. 9)	188
6.4.5	Natrium sulfuricum (Nr. 10)	188
6.4.6	Magnesium phosphoricum (Nr. 7)	189
6.4.7	Silicea (Nr. 11)	190
6.4.8	Kalium arsenicosum (Nr. 13)	190
6.4.9	Kalium iodatum (Nr. 15)	191
6.4.10	Lithium chloratum (Nr. 16)	191
6.4.11	Manganum sulfuricum (Nr. 17)	192
6.4.12	Calcium sulfuratum (Nr. 18)	192
6.4.13	Cuprum arsenicosum (Nr. 19)	193
6.4.14	Calcium carbonicum (Nr. 22)	193
6.4.15	Arsenicum iodatum (Nr. 24)	194
6.4.16	Aurum chloratum natronatum (Nr. 25)	194
6.4.17	Kalium bichromium (Nr. 27)	195
6.4.18	Cobaltum metallicum	195
6.4.19	Germanium metallicum	196
6.4.20	Molybdenium metallicum	196
6.4.21	Vanadium	197
6.4.22	Zincum sulfuricum	197

7 Naturheilmittel für die Burnout-Behandlung 198

7.1	Heilkräuter	202
7.1.1	Apfel (<i>Pirus malus</i>)	202
7.1.2	Baldrian (<i>Valeriana officinalis</i>)	202
7.1.3	Beinwell (<i>Symphytum officinalis</i>)	203
7.1.4	Eisenkraut (<i>Verbena officinalis</i>)	204
7.1.5	Engelwurz (<i>Angelica archangelica</i>)	205
7.1.6	Gänsefingerkraut (<i>Potentilla anserina</i>)	205
7.1.7	Ginseng (<i>Panax ginseng</i>)	206
7.1.8	Goldrute (<i>Solidago virgaurea</i>)	207
7.1.9	Hafer (<i>Avena sativa</i>)	208

7.1.10	Isländisches Moos (<i>Cetraria islandica</i>)	209
7.1.11	Johanniskraut (<i>Hypericum perforatum</i>)	209
7.1.12	Lavendel (<i>Lavandula psica</i>)	211
7.1.13	Maca (<i>Lepidium peruviana</i>)	212
7.1.14	Melisse (<i>Melissa officinalis</i>)	212
7.1.15	Schi-Ta-Ke (<i>Lentinus edodes</i>)	213
7.1.16	Schöllkraut (<i>Chelidonium majus</i>)	214
7.1.17	Taigawurzel (<i>Eleutherococcus senticosus</i>)	215
7.1.18	Weißdorn (<i>Crataegus oxyacantha</i>)	216
7.2	Aromaöle	217
7.3	Baumessenzen	224

8 Heilungsprozesse 228

8.1	Beispiele von Geschäftsleuten	231
8.2	Beispiele von Künstlern	240
8.3	Heilungsbeispiele von Vertretern der Energiearbeit und Esoterikszene	250
8.4	Das Phänomen des Burnout in der Therapeutenzene	260
8.5	Heilungsbeispiel aus dem Tierreich: Burnout bei einem Paar Goldkopffquetzal	264

9 Raus aus der Rolle 272

9.1	Erster Aufzug – Die Hauptrollen	276
9.2	Zweiter Aufzug	279
9.3	Dritter Aufzug	284

Anhang 288

Übungskanon	290
Tabelle der 36 Schüßler-Salze	290
Die Plus -Methode	291
Die Natron Kur, Bezugsquellen	292
DVDs, Kursangebote und Literatur der Autoren	293
Vitae der Autoren	296
Arzneimittelindex	298
Impressum	300
Sichwortindex	301
Abbildungsverzeichnis	312