

Inhalt

- 9 *Vorwort*
- 11 *Einführung*

- 15 **Das Erschöpfungssyndrom der Moderne:
Burnout**
- 17 *Die Burnout-Persönlichkeit*
- 19 *Sechs Gründe, die das Ausbrennen begünstigen*

- 27 **Stress**
- 28 *Wie kommt es zu Dauerstress und
was steckt dahinter?*
- 43 *Was verbirgt sich hinter der Diagnose »Burnout«?*

- 53 **Behandlungsmethoden bei Burnout**
- 54 *Der konventionelle Ansatz
(Psychopharmaka/Psychotherapie)*
- 60 *Die Spitzbart-Methode oder: Mein Ansatz
(Körpereigene Heilmittel)*

- 69 **Wie die Spitzbart-Methode
funktioniert**
- 71 *Der Bluttest*
- 74 *Stress-EKG im Entspannungszustand*
- 75 *Arztbrief*

**77 Die Spitzbart-Methode in der Praxis –
Patienten berichten über ihren Burnout und ihre Genesung**

87 Wege aus dem Burnout

- 91 1. Prüfen Sie Ihre Strukturen!**
- 107 2. Natürliche Antidepressiva**
- 112 3. Positive Lebenseinstellung**
- 117 4. Entspannung**

121 Prävention

- 122 Pausen, Urlaub, Verabredungen mit sich selbst**
- 124 Bewegung**
- 125 Ernährung**
- 132 Meditation**
- 135 Achtsamkeitstraining**
- 137 Hinter den Ärger schauen**
- 138 »Freeze-Frame«-Technik**
- 139 Dankbarkeit**
- 141 Akuthilfe bei Disstress – 11 Tipps**
- 145 Zum Nachdenken – nicht nur für Eltern**

147 Boreout

- 151 Das Blutbild gleicht beim Boreout dem des Burnouts**
- 153 Suchen Sie Ihre Erfüllung!**

- 154 Dank**
- 155 Literatur**
- 156 Register**