

Inhalt

9	<i>Vorwort</i>
11	<i>Einführung</i>
15	Das Erschöpfungssyndrom der Moderne: Burnout
17	<i>Die Burnout-Persönlichkeit</i>
19	<i>Sechs Gründe, die das Ausbrennen begünstigen</i>
27	Stress
28	<i>Wie kommt es zu Dauerstress und was steckt dahinter?</i>
43	<i>Was verbirgt sich hinter der Diagnose »Burnout«?</i>
53	Behandlungsmethoden bei Burnout
54	<i>Der konventionelle Ansatz (Psychopharmaka/Psychotherapie)</i>
60	<i>Die Spitzbart-Methode oder: Mein Ansatz (Körpereigene Heilmittel)</i>
69	Wie die Spitzbart-Methode funktioniert
71	<i>Der Bluttest</i>
74	<i>Stress-EKG im Entspannungszustand</i>
75	<i>Arztbrief</i>

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*