

# Inhalt

Einleitung: Ausgepowert	7
-------------------------	---

## Teil I:

<b>Das Kontinuum der psychischen Gesundheit: Von der Erschöpfung zum Aufblühen</b>	27
--	----

1 Wie sich Erschöpfung bemerkbar macht	29
2 Wie ist es dazu gekommen?	59
3 Die Gefühlsfalle	87
4 Sie sind nicht eindimensional	106

## Teil II:

<b>Die fünf Vitamine des Aufblühens</b>	135
---	-----

5 Lernen: Persönlichkeitsentwicklung	137
6 Verbindungen: Wie entstehen herzliche und vertrauensvolle Beziehungen?	170
7 Transzendenz: Die unvermeidlichen Wendungen des Lebens akzeptieren	202
8 Hilfe: Bestimmung gesucht!	236
9 Spielen heißt: einfach mal aussteigen	272

## Inhalt

Schluss: Für eine Gemeinschaft der „Flourisher“	303
Dank	314
Quellen	318
Schlagwortregister	344
Über den Autor	350