

Inhalt

Einleitung: Ausgepowert 7

Teil I:

**Das Kontinuum der psychischen Gesundheit:
Von der Erschöpfung zum Aufblühen** 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:

Die fünf Vitamine des Aufblühens 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