

INHALT

WENN NICHTS MEHR GEHT – PERSÖNLICHE ERFAHRUNG	11
WAS IST EMOTIONALE ERSCHÖPFUNG?	15
Emotionale Erschöpfung ist mehr als Stress oder Verstimmung	15
Gefühlsgewitter – Vorbote der totalen emotionalen Erschöpfung	21
Ursachen – wie kommt es zu emotionaler Erschöpfung?	24
Der Druck des Individualismus	27
Folgen: Erschöpfungssyndrome	35
Überlebensstrategien – wie wir versuchen, uns zu schützen	51
WIE EMOTIONALE ERSCHÖPFUNG DEIN LEBEN BEEINFLUSST	87
Gefühle und emotionale Erschöpfung	87
Beziehungen und emotionale Erschöpfung	137
Emotionale Erschöpfung und ihre körperlichen Reaktionen und Auswirkungen	164
EIN INNERER KOMPASS – DEIN PERSÖNLICHER WEGWEISER FÜR EIN KRAFTVOLLES LEBEN JENSEITS DER ERSCHÖPFUNG	191
Wer bist du – fernab von Leistung?	192
Was ist dir wirklich wichtig? – Werte als innere Ausrichtung	193
Wie möchtest du leben und mit wem?	195
Zwischen Nähe und Abgrenzung – wenn Menschen uns fordern	197
Was darfst du loslassen – mit Liebe?	199
Wie kannst du dir selbst mit mehr Mitgefühl begegnen?	201
Was trägt dich, wenn es still wird? – Sinn und innerer Halt	203
Ein Anfang, der dich trägt	205

DEIN NEUER ALLTAG – STRATEGIEN LIEBEVOLL	
VERANKERN	209
Dranbleiben ohne Druck – den Tag neu ordnen	210
Umgang mit Rückschritten – warum Stolpern zum Weg gehört	213
Das Thema Identität in der Veränderung – wer bist du, wenn du dich veränderst?	215
Mut zur Leere – der Raum zwischen Alt und Neu	217
Die Kraft der Verletzlichkeit – warum sie deine Stärke ist	218
Intuition und Bauchgefühl – warum deine innere Stimme ein Wegweiser sein kann	221
Die Rolle des Körpers bei emotionaler Erschöpfung	225
Gesunder Umgang mit sensiblen Menschen – warum dein Feingefühl eine Stärke ist	228
Warum weniger Tempo mehr Leben bedeutet	232
Akzeptanz – Frieden schließen mit Unveränderbarem	236
Brief an das zukünftige Ich	239
Einige letzte Gedanken	243
EPILOG – PERSÖNLICHE ERFAHRUNG	247
ÜBER DIE AUTORIN	251
QUELLEN	253