

Inhalt

Vorwort	7
Persönliche Einleitung	11
1. Ursachen für Überlastung und Erschöpfung	21
Zeitmanagement	21
Erfolgreiche Männer und ihre vier Wege . zur Depression	23
Männer haben keine Depressionen	32
Wie gehen Männer mit Depressionen um?	36
Die Lücken füllen: Das Suchtverhalten überlasteter Männer	40
Die »Sucht« nach Anerkennung und Aufmerksamkeit	43
Männer, Macht und Gewalt	46
Die Angst im Nacken: Männer und ihr Umgang mit Ängsten	50
Überlastete Männer im Urlaub: Erholung geht anders	52
Familienbande	56
2. Wenn der Körper Hilfe schreit	65
Körperliche Beschwerden als Ausdruck innerer Unzufriedenheit	65
Selbstbeobachtung und Selbstwahrnehmung	74
Verspannung und Entspannung	76
	5

3. Selbstwert als Basis für Erfolg und Gesundheit	83
Männer und die Suche nach Anerkennung	83
Selbstwert und Fremdwert	87
Leben in Selbstbestimmung und Freiheit	90
Lebenssinn und Leistung	102
Das Kind im Manne	109
Männer und ihre Grenzen	114
Klare Ziele zum Erfolg	121
Die Wichtigkeit einer harmonischen Beziehung	127
Wie kann die Partnerin helfen?	130
 4. Fragebögen, Checklisten und Handlungsempfehlungen	 133
Zeitmanagement und Arbeitsplatzgestaltung	133
Selbstmanagement und Stressbewältigung – ein Burnout-Syndrom vermeiden	137
Selbstbeobachtung und Achtsamkeit	152
Selbstreflexion und Sinnhaftigkeit	161
Wege zur inneren Kraft	163
Persönliche Zielerarbeitung	165
 Abschließende Gedanken	 170
 Literaturempfehlungen	 173