

Inhalt

Vorwort	9
Ausgebrannt – so geht es heute leider vielen	11
Info-Box 1: Panikattacken und Agoraphobie	14
Burnout, Depressionen und Angststörungen	16
Ein Buch – was kann das schon helfen?	22
Die Stressreaktion	25
Info-Box 2: Akute Stressreaktion	27
Info-Box 3: Dauerstress und Stressfolgeerkrankungen	31
Muss-Vorstellungen	32
Grundprobleme und Eskalationsprobleme	35
Eskalation durch Teufelskreise	41
Ich und Selbst	47
Aus der Eskalation aussteigen: Akzeptanz als erster Schritt	50
Akzeptanz und Achtsamkeit im Umgang mit körperlichen Beschwerden	55
Paradoxe Techniken	60
Schlafstörungen	62
Nachhaltige Lebenszufriedenheit kommt von innen	66
Das meiste, was wir uns wünschen, bringt kein Glück: Gewöhnung	70
Hedonische Tretmühlen	74
Das meiste, woran wir uns fürchten, macht uns nicht unglücklich	76
Glück aus inneren Quellen: Achtsamkeit	79
Info-Box 4: Achtsamkeit und Meditation	82
Flow und innerer Reichtum	84

Selbst und Welt sind reicher als unser Ich	88
Sich das Recht auf Glück und Selbstverwirklichung einräumen: Prinzip Selbstverantwortung	91
Glück als Existenzaufgabe	93
Info-Box 5: Aussteigen und Ankommen	96
Worst-Case-Szenarios: Vier Wochen aussteigen	100
Aus der Krise eine Chance machen:	
Die Firma wechseln	104
Die Samurai, die mit der Bereitschaft gingen zu sterben, kehren aus dem Kampf zurück: Hartz IV	107
Stressmanagement: Die Lücke zwischen Reiz und Reaktion	113
Die Sichtweise ändern!	116
Umgang mit Kritik	118
Förderliche Lebensmaximen	120
Info-Box 6: Ein System förderlicher Lebensmaximen, angelehnt an Stoa und Buddhismus	122
Aussteigen	127
Info-Box 7: Therapiekonzept für Burnout in einer Psychosomatischen Klinik	128
Auftanken – drei Energielevel	132
Sinnliches Genießen als erste Energiequelle – Natur	137
Essen und Trinken	139
Duftbad, Sauna, Massage	142
Flow als zweite Energiequelle	144
Sport	147
Musik, Gesang, Tanz	150
Info-Box 8: Musik zum Auftanken	152
Spiele	152
Gedankengut von Wissenschaft und Kultur – Lesen	154

Schreiben	157
Bildende Kunst	159
Rituale, Spiritualität	163
Verbindung zu anderen Menschen als dritte Energiequelle	165
Mit Haltung die Blockaden überwinden – überblähtes Ich	170
Träges und erstarrtes Selbst	172
Negative Empfindungen und Gefühle	176
Lernen und Üben	178
Auftanken nach Plan	180
Wiedereinstieg	186
Info-Box 9: Neinsagen	190
Der Weg zu persönlicher Meisterschaft	193
Termine mit sich selbst	199
Literatur	205