

Inhalt

Begrüßung und Innehalten	17
Einführung in das Thema	19
Zum Aufbau des Buches	22
<i>Ein Narr namens Arnold</i>	24

1 Was ist Burn-out?	25
Wer ist betroffen?	27
Lebensbedingungen	28
Definitionen	30
Was ist Hyperstress?	32
<i>Mögliche Ursachen für ein Hyperstresssystem</i>	32
Der Burn-out-Prozess	36
Fehleinschätzung über den eigenen Zustand im Burn-out	37
Der vitale Notfall	38
Wie häufig ist Burn-out?	42
Kosten für Burn-out	44
Begleitende Krankheiten	46

Herz-Kreislauf-Probleme	48
Störungen des Immunsystems	51
<i>Wenn das Immunsystem durcheinandergerät</i>	52
Depressionen	54
Hörstörungen im Burn-out	56
<i>Tinnitus</i>	58
<i>Hörsturz</i>	61
<i>Fluktuierende Hörschwelle</i>	64
<i>Hyperakusis</i>	64
<i>Burn-out bei schwerhörigen Menschen</i>	66
EINE NARRENGESCHICHTE	69

2	Woran erkenne ich, dass ich im Burn-out bin?	71
	Die Burn-down-Spirale	72
	Die inneren Überzeugungen	72
	Die persönliche Investition	75
	Konflikte und Verdrängung	76
	Realitätsverzerrung und Krankheitssymptome	77
	Die Geschichte von Kalle	79
	Der Selbsttäuschung im Burn-out entgegenwirken ...	84
	Umdenken	87

Burn-out-Anzeichen, die Sie selbst erkennen können	90
Delegationsprobleme, Perfektionszwang und Starksein	90
Permanente Erreichbarkeit	92
Partnerschaft und Familie als Last	93
Abkehr von guten Freunden	96
Dauernde gesundheitliche Probleme	98
So war ich früher nicht	100
Missbrauch von Drogen, Alkohol und Medikamenten	101
Wie wird ein Burn-out diagnostiziert?	105
Der Burn-out-Test	110
EINE NARRENGESCHICHTE	114

3 Warum bin ich ins Burn-out gekommen?	117
Allgemeine Zusammenhänge	119
Burn-out als Anpassungsversuch	119
Anforderungsdruck und Bewältigungskompetenz ..	120
Die Bedeutung der eigenen Erlebnisgeschichte für Burn-out	123
Konstitution, Gene und Umwelt	124

Die kontroverse Diskussion zur Depression	126
<i>Der tatsächliche Forschungsstand</i>	126
<i>Folgerungen aus den Forschungsergebnissen</i>	128
Frühkindliche Entwicklungs- und Kommunikationsstörungen	129
Familiäre Belastungen in der Kindheitsfamilie	131
Krankheit, Trennung und andere prägende Kindheitserlebnisse	132
Glaube	134
Schule und Ausbildung	136
Die Bedeutung der Störungsbereiche für das weitere Leben	138
Checkliste für persönliche Wirkfaktoren, die Burn-out begünstigen können	141
Wirtschaftsrealität und Burn-out	143
Was bedeutet Globalisierung?	143
Zusammenhänge in der Arbeitswelt – Umweltfaktoren für Burn-out	145
<i>Exkurs »Die kranke Börse«</i>	146
Die Folgen für die Gesellschaft	147
Burn-out-relevante Themen im Alltag und am Arbeitsplatz	149
Anspruchsdenken, Neid und Lebensstandard	149

Verschuldung und die Rolle von Banken	151
Angst vor Arbeitsplatzverlust	154
Mobbing	156
<i>Mobber und Gemobbter – beide brauchen Hilfe</i> ...	157
<i>Wie kann man Mobbing verhindern?</i>	159
Geschlechterspezifische Unterschiede	
im Burn-out	162
Frauen	162
Männer	164
Burn-out in Beruf und Arbeitsposition	167
Banker	167
<i>Bankangestellte</i>	168
<i>Bankmanager</i>	169
Lehrer	171
<i>Schule heute</i>	171
<i>Die Lehrersituation</i>	172
Studierende	174
Pflegepersonal	176
Ärzte	177
<i>Berufseignung und Ausbildung</i>	178
<i>Ärztealltag</i>	178
Polizisten	181
Pfarrer	182

Rentner/Pensionäre	184
Menschen in weisungsabhängigen Berufen	185
Journalisten	186
Verantwortungsträger	187
Orchestermusiker	188
Stars in der Öffentlichkeit	189
Arbeitslose und Menschen in Auffanggesellschaften	191
Unternehmer und Manager	194
<i>Unternehmer und Selbstständige</i>	194
<i>Manager</i>	196
Ihre eigene Kompetenz in Ihrem Beruf	198
Checkliste für berufliche und gesellschaftliche Wirkfaktoren, die Burn-out begünstigen können	199
EINE NARRENGESCHICHTE	201

4 Wie komme ich aus dem Burn-out raus?	203
Der Einstieg in den Ausstieg	205
Ins Lot kommen	205
Die Bananenfrage	206
Denken: Die Macht der Gedanken	207
<i>Innenwelt – Außenwelt</i>	208

Fünf innere Blockadesätze und ihre Überwindung	211
<i>»Ich will nicht«</i>	211
<i>»Ich kann nicht«</i>	212
<i>»Ich kann das nicht akzeptieren«</i>	215
<i>»So kann das gar nicht sein«</i>	216
<i>»Ich verstehe das nicht«</i>	217
Prinzipien auf dem Weg zu inneren Entscheidungen	220
<i>Das Prinzip der Gezeiten – der Wandel</i>	220
<i>Das Prinzip des Nadelöhrs – die Mitte</i>	221
<i>Das Prinzip der Vollständigkeit – das Ganze</i>	223
<i>Das Prinzip des ersten Schrittes – der Beginn</i>	224
<i>Das Prinzip der Handlung – die Vollendung</i>	224
<i>Das Prinzip der Entscheidung – die Freiheit</i>	225
<i>Das Prinzip der Lebenspflege – die Achtsamkeit</i> ...	227
Der Ausstieg auf eigene Faust	228
Der Plan und die Handlungsroute für den Ausstieg	229
Grundregeln	231
Übungen zum Ausatmen im Alltag	233
<i>Die Kohärenzübung</i>	233
<i>Vorlesen</i>	235
<i>Singen</i>	236
Schlaf	238
Ihre Grundkompetenz für Ihre Arbeit stärken	240

<i>Umgang mit Angst</i>	241
<i>Gestaltungsspielräume</i>	242
<i>Delegieren</i>	244
<i>Kommunikation</i>	248
Ernährung	253
Lebenszeit zu Hause	259
Sexualität	261
Grenzen wieder wahrnehmen	262
Sport im Burn-out	264
Entscheiden	267
Überstunden und Arbeit mit nach Hause nehmen	268
Finanzielle Angelegenheiten	269
Berufliche Veränderung	271
Wenn die Personen in meiner Umgebung nicht mitmachen	272
Qigong: Achtsame Bewegungspraxis	274
<i>Die Grundhaltung</i>	275
<i>Alltag mit Qigong</i>	277
<i>Wie lerne ich Qigong?</i>	278
Eigene Wege	279
Selbstheilungskräfte	279
<i>Die Arbeit mit den Selbstheilungskräften</i>	282
Ausstieg in ambulanter Begleitung und Behandlung	284

Therapieverfahren	285
»Westliche« Medizin	287
<i>Psychotherapie und Körperpsychotherapie</i>	287
<i>Psychosomatische Körpertherapien</i>	289
<i>Medikamentöse Therapien im Burn-out</i>	291
»Östliche« Medizin	294
<i>TCM-Philosophie</i>	294
<i>TCM-Praxis</i>	296
Spirituelle Bedürfnisse der Patienten	298
Ausstieg durch Krankenhausbehandlung	
in der Krise	300
Grundlagen psychosomatischer Krankenhaus-	
behandlung	300
<i>Der Patient ist kompetenter, als er denkt</i>	301
<i>Die Bedeutung einer heilsamen Umgebung</i>	303
<i>Gewohnheitsbrüche und die Neubahnung</i>	
<i>im Gehirn</i>	306
Der Therapieprozess aus dem Erleben	
und der Sicht des Patienten	307
Keine Angst vor der psychosomatischen	
Therapie	311
Rückkehr in den Alltag	312
EINE NARRENGESCHICHTE	315

5	Wie kann ich einem Burn-out vorbeugen?	317
	Gebrauchsanleitung für den Menschen – neues Wissen aus Hirnforschung, Epigenetik und Quantenphysik	319
	Die Split-Brain-Forschung und Gehirngeschichten	320
	Bewusste und unbewusste Wahrnehmung	321
	<i>Ärzte und ihr Unterbewusstsein</i>	322
	Die archaische Emotionalreaktion	323
	Eigensprache	324
	Epigenetik – die Gene und ihre Umgebung	325
	<i>Die Lebensweise</i>	327
	Informationsübertragung im Körper	328
	Geist und Hirntätigkeit	330
	<i>Quantenphysik und Bewusstsein</i>	331
	<i>Spiritualität</i>	335
	Auf dem Weg zur Gesundheitskompetenz	338
	Vom archaischen zum globalen Alltag:	
	Was wir noch lernen müssen	340
	<i>Der archaische Alltag</i>	341
	<i>Der globale Alltag</i>	342
	Die Notwendigkeit des achtsamen Umgangs mit allem	344

Die Prinzipien der Lebenspflege und Burn-out-Prophylaxe	346
Muße und Meditation	347
Körperkontakt	348
Sinnvolle Ernährung und Esskultur	350
Unabhängigkeit in sozialen Gruppen	352
<i>Familien</i>	352
<i>Andere Gruppen</i>	355
Umgang mit moderner Kommunikation	356
<i>Mediennutzung</i>	357
Die neue Kunst zu scheitern	359
Umgang mit zukünftigen Krisen	363
Der mündige Bürger	363
Gesundheitsinformationen im Internet	365
Die Rolle der Medikamente bei der Gesundung	366
<i>Achtsamer Umgang mit Medikamenten</i>	368
Schattenseiten in uns	370
<i>Schatten gehören dazu</i>	372
<i>Schattenseiten in der Gesellschaft</i>	375
Über das Brauchen	377
Vergänglichkeit	379
Unachtsamkeit	382
EINE NARRENGESCHICHTE	384

6	Ausklang und Ausblick	387
	Gesundheitspolitischer Wandel	389
	Gesundheitssystem und Pharmedien	389
	Wirtschaft als Motor für den Wandel	390
	Politik	392
	Hoffnung und Schwarmgesetze	394
	EINE NARRENGESCHICHTE	396
	 Danksagung	 399
	 Anhang	 402
	Adressen und Internetseiten	402
	Literatur	407
	Register	410