

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	11
Einleitung.....	13

<b>TEIL I: Ayurvedische Grundlagen</b> .....	17
1. Ayurveda – Eine Einführung.....	18
Angewandte Ganzheitlichkeit.....	18
2. Die Doshas – Bioenergien im Ayurveda.....	21
Die Wirkung der Elemente in den Bioenergien.....	21
3. Die Konstitutionen – Persönlichkeitstypen im Ayurveda.....	23
Die Entwicklung unserer Konstitution.....	23
Die Vata-Persönlichkeit – Kreative Leichtigkeit.....	25
Die Pitta-Persönlichkeit – Zielgerichtete Umsetzung.....	26
Die Kapha-Persönlichkeit – Freundliche Gelassenheit.....	27
4. Ayus – Unser Leben.....	28
Körper, Geist, Seele.....	28
Unsere Urnatur versus der Prägung durch das Leben.....	30
5. Die Gunas – Qualitäten unseres Lebens.....	32
Qualitäten, die auf unser Temperament einwirken – Sattva, Rajas, Tamas..	32
6. Ein ganzheitliches Gesundheitssystem – Die Therapien im Ayurveda.....	36
Ayurvedische Behandlung betrachtet den gesamten Menschen.....	36
7. Die drei Lebensessenzen – Unsere Energiequellen.....	40
Die drei Lebensessenzen – Ojas, Tejas, Prana.....	40
Das Ojas-Modell erklärt unseren Energiehaushalt.....	41
Übersicht der Lebensessenzen.....	44

<b>TEIL II: Burnout-Entstehung und „ayurvedisches Vier-Dimensionen-Modell“</b> .....	45
1. Der Burnout-Entstehungsprozess aus westlicher Sicht.....	46
Der Burnout-Zyklus nach Freudenberg.....	46
2. Der Burnout-Entstehungsprozess aus ayurvedischer Sicht.....	47
Stadien auf dem Weg in den Burnout aus ayurvedischer Sicht.....	47
3. Das „ayurvedische Vier-Dimensionen-Modell“.....	49

Einleitung .....	49
Die Modell-Übersicht .....	50
Die Modell-Inhalte.....	51
4. Die Burnout-Entstehung anhand des „ayurvedischen Vier-Dimensionen-Modells“ .....	57
Die vier Dimensionen in der ausgewogenen Phase.....	57
Beginn des Ungleichgewichts – Die Auslöser zur Rajas-Verstärkung.....	61
Die vier Dimensionen in der disharmonischen Phase .....	64
Die vier Dimensionen in der erschöpften Phase.....	72
<b>TEIL III: Empfehlungen zur Burnout-Prävention.....</b>	<b>77</b>
1. Burnout durch Ayurveda vorbeugen.....	78
Die Energien wieder ins Gleichgewicht bringen.....	78
2. Den eigenen Persönlichkeitstyp erkennen .....	81
Einleitung .....	81
Fragebogen zur Einschätzung des eigenen Persönlichkeitstyps .....	82
3. Charakteristika der Persönlichkeitstypen .....	87
Einleitung .....	87
Übersicht der ausgewählten Kriterien.....	88
Körperliche Kriterien.....	88
Geistige Kriterien .....	89
4. Die Kriterien der Burnout-Entstehung betrachtet für die Vata-Persönlichkeit .....	91
Die körperlichen Kriterien betrachtet für die Vata-Persönlichkeit .....	91
Die geistigen Kriterien betrachtet für die Vata-Persönlichkeit .....	92
Typische Anzeichen der Burnout-Entstehung bei der Vata-Persönlichkeit ..	94
5. Die Kriterien der Burnout-Entstehung betrachtet für die Pitta-Persönlichkeit.....	97
Die körperlichen Kriterien betrachtet für die Pitta-Persönlichkeit.....	97
Die geistigen Kriterien betrachtet für die Pitta-Persönlichkeit.....	98
Typische Anzeichen der Burnout-Entstehung bei der Pitta-Persönlichkeit ...	100
6. Die Kriterien der Burnout-Entstehung betrachtet für die Kapha-Persönlichkeit.....	104
Die körperlichen Kriterien betrachtet für die Kapha-Persönlichkeit.....	104
Die geistigen Kriterien betrachtet für die Kapha-Persönlichkeit.....	105
Typische Anzeichen der Burnout-Entstehung bei der Kapha-Persönlichkeit .....	107

7. Einleitende Empfehlungen zur Vorbeugung von Burnout .....	110
Ein paar Gedanken zum Einstieg .....	110
Einleitende Empfehlungen für die Persönlichkeitstypen.....	110
Burnout-Entstehung – Mögliche innere und äußere Faktoren .....	111
8. Typ-spezifische Empfehlungen für die Vata-Persönlichkeit.....	116
Empfehlungen für die Vata-Persönlichkeit – Körperliche Kriterien.....	116
Empfehlungen für die Vata-Persönlichkeit – Geistige Kriterien .....	123
9. Typ-spezifische Empfehlungen für die Pitta-Persönlichkeit .....	132
Empfehlungen für die Pitta-Persönlichkeit – Körperliche Kriterien .....	132
Empfehlungen für die Pitta-Persönlichkeit – Geistige Kriterien .....	140
10. Typ-spezifische Empfehlungen für die Kapha-Persönlichkeit .....	153
Empfehlungen für die Kapha-Persönlichkeit – Körperliche Kriterien .....	153
Empfehlungen für die Kapha-Persönlichkeit – Geistige Kriterien .....	159
11. Weitere ayurvedische Empfehlungen zur Burnout-Prävention .....	167
Was Sie außerdem tun können –	
Feinstoffliche und sattvische Therapien im Ayurveda.....	167
Mantren – Alles ist Klang .....	168
Meditation – Die innere Ruhe finden .....	170
Klangschalen-Massage – Die Kraft der Klänge .....	174
Farbtherapie – Die Farben des Regenbogens in uns aufnehmen .....	176
Aromatherapie – Düfte für die innere Balance .....	177
Atemtherapie – Das Leben wieder fließen lassen .....	180
Edelsteintherapie – Die schützende Kraft der Steine.....	184
Den Tag mit allen Sinnen erleben .....	187
Tagesroutine – Tägliche „Rituale“ .....	187
Die ayurvedische Selbstreflexion –	
Leben, wie es unserer eigenen Natur entspricht .....	191
Rasayana und Panchakarma – Ayurvedische Kuren zur Stressreduktion, Revitalisierung und Reinigung .....	193
12. Das Phänomen Burnout in Deutschland.....	195
Warum das Stillschweigen? .....	195
Wie kann der Bann gebrochen werden? .....	201
Trend der Burnout-Erkrankungen in Deutschland .....	202
13. Empfehlungen für den beruflichen Alltag.....	205
Wie aus dem Hamsterrad aussteigen?.....	205
14. Empfehlungen für das soziale Umfeld .....	216
Strukturen neu denken – Bewusst sein .....	216

<b>TEIL IV: Burnout-Fragebogen und ergänzende Methoden</b> .....	221
1. Unser Burnout-Fragebogen .....	222
Einleitung .....	222
Der Burnout-Fragebogen .....	225
Die Auswertung zum Burnout-Fragebogen .....	230
2. Ergänzende Methoden .....	232
Das Eisenhower-Prinzip – Aufgaben Prioritäten geben.....	232
Die Sedona-Methode – Die Dinge loslassen lernen .....	233
 Nachwort .....	 235
Die Autorinnen.....	237
Quellenverzeichnis.....	239