

Inhaltsverzeichnis

1 Das Adrenalinzeitalter	1
Literatur	6
2 Was ist das Leisure-Sickness-Syndrom	7
2.1 Was sind die Symptome?	8
2.2 Erste Forschungen	8
2.3 Das LS-Syndrom in Deutschland?	9
2.4 Wochenend- vs. Freizeit-Syndrom	9
2.5 Das leidige Thema Migräne	9
2.6 Thema Herzinfarkt	11
2.7 Thema Schlaganfall	11
Literatur	12
3 Der Beginn des LS-Syndroms	13
3.1 Eine kurze Einführung in die Entstehung des LS-Syndroms	13
3.2 Gründe und Erklärungsversuche des LS-Syndroms	13
3.2.1 Wird die Freizeit geschätzt?	18
3.2.2 Ein etwas neuerer Erklärungsversuch	19
3.2.3 Der Spezialfall Wochenendmigräne und dessen Gründe	20
Literatur	20
4 Rahmenbedingungen des LS-Syndroms	23
4.1 Überlastet oder gar schon gestresst?	23
4.1.1 Freizeitstress	26
4.1.2 Burnout	27
4.1.3 Was macht Stress eigentlich mit unserem Körper?	30
4.2 Der Übergang von Arbeit zu Freizeit	32
4.3 Erholung	34
4.3.1 Erholungsarten	34
4.3.2 Erholung und Ferien	35
4.3.3 Warum ist Urlaub so wichtig?	36

4.4	Gesundheit und Krankheit	37
4.4.1	Entstehung von Gesundheitsproblemen	38
4.4.2	Durch Stress verursachte Erkrankungen	38
4.4.3	Chronische Krankheiten in Kombination mit chronischem Stress	40
Literatur		41
5	Coping	43
5.1	Dem Stress entgegenwirken: Theorien	43
5.2	Warum ist Freizeit überhaupt so wichtig?	44
5.3	Der Nutzen der Freizeit und dessen Coping-Strategien für Männer und Frauen	46
5.4	Körperliche Freizeitaktivitäten reduzieren Krankheiten	48
5.5	Outdoor-Sport	50
Literatur		51
6	Der Job und die eigenen Ressourcen	53
6.1	Wie wichtig sind Pausen wirklich?	55
6.2	Arbeitsbelastung, Arbeitsleistung und Ferien	56
6.3	Wenn Freizeitaktivitäten aufgegeben werden	57
Literatur		57
7	Das LS-Syndrom und dessen Interaktionen	59
7.1	Das LS-Syndrom und dessen wirtschaftlichen Auswirkungen	60
7.2	Erholung von dem LS-Syndrom	61
Literatur		61
8	Was sagen Betroffene?	63
8.1	Was für Symptome hat unsere Betroffenengruppe?	63
8.2	Wann tritt das LS-Syndrom auf?	64
8.3	Das soziale Umfeld und das LS-Syndrom	65
8.4	Die Verbindung zwischen LS-Syndrom, Stress und Erholung	65
8.5	Erholung während der eigenen Freizeit	66
8.6	Der Versuch, mit dem LS-Syndrom umzugehen	67
8.7	Was bieten Firmen an?	68
8.8	Unsere Persönlichkeit und das LS-Syndrom	69
8.9	Was hilft?	69
Literatur		70
9	Was sagen Experten? – Resultate der Experteninterviews	71
Literatur		85

10 Zusammenfassung	87
Literatur	89
11 Warum wir dieses Buch geschrieben haben	91
12 5 Tipps an Betroffene, die Sie ohne großes Engagement anwenden können	93
12.1 Ich atme richtig	93
12.2 Ich gönne mir eine Pause	94
12.3 Ich sage Nein	95
12.4 Ich bewege mich regelmäßig	96
12.5 Ich schlafe ausreichend	98
13 Die Top-3-Tipps für Führungskräfte und Manager	101
13.1 Erlernen der Achtsamkeit gegenüber Ihnen und Ihrem Team	102
13.2 Die Organisation auf die Prävention des LS-Syndroms ausrichten	103
13.3 Gesundheit als Erfolgsfaktor definieren	105
14 Interview mit Claudia Strobl, ehemalige Profisportlerin	109
15 Nachwort	113