

Inhalt

4 Vorwort

6 Einführung

10 Teil 1: Stress und Burnout verstehen und erkennen

- 10 Das Lebensbalance-Modell
- 13 Stress – Versuch einer Definition
- 15 Die „richtige“ Dosis Stress
- 17 Was Stress auslöst
- 21 Welcher Verhaltenstyp sind Sie?
- 26 Innere Landkarten
- 28 Diese Gedanken erzeugen Stress
- 31 Eu-Stress und Dis-Stress
- 35 Typische Stressreaktionen
- 38 Fliehen Sie schon oder kämpfen Sie noch?
- 40 Die vier Stresstypen
- 42 Vom Stress zum Burnout
- 45 Phasen des Burnout-Prozesses
- 49 Die Symptome von Burnout
- 59 Das Gegenstück zum Burnout: Boreout

63 Teil 2: Achtsamkeit und Selbstmanagement lernen und leben

- 63 Die inneren Antreiber suchen
- 65 Fünf typische innere Antreiber
- 74 Glaubenssätze hinterfragen und verwandeln
- 77 Raus aus der Erschöpfungsspirale – jetzt!
- 79 Mit Achtsamkeit Stress vermeiden
- 83 Veränderungen meistern
- 86 Resilienz im Alltag leben
- 90 Die sieben Säulen der Resilienz
- 98 Tipps für mehr Resilienz
- 99 Selbstwirksamkeit erleben
- 103 Entspannung beginnt im Kopf
- 108 Blitzentspannungsübungen ausprobieren
- 111 Endlich wieder gut schlafen
- 114 Rituale für jeden Tag
- 115 Anti-Stress-Strategien entdecken
- 122 Persönliches Energiemanagement

126 Service