

Inhalt

4	Vorwort	63	Teil 2: Achtsamkeit und Selbstmanagement lernen und leben
6	Einführung	63	Die inneren Antreiber suchen
10	Teil 1: Stress und Burnout verstehen und erkennen	65	Fünf typische innere Antreiber
10	Das Lebensbalance-Modell	74	Glaubenssätze hinterfragen und verwandeln
13	Stress – Versuch einer Definition	77	Raus aus der Erschöpfungsspirale – jetzt!
15	Die „richtige“ Dosis Stress	79	Mit Achtsamkeit Stress vermeiden
17	Was Stress auslöst	83	Veränderungen meistern
21	Welcher Verhaltenstyp sind Sie?	86	Resilienz im Alltag leben
26	Innere Landkarten	90	Die sieben Säulen der Resilienz
28	Diese Gedanken erzeugen Stress	98	Tipps für mehr Resilienz
31	Eu-Stress und Dis-Stress	99	Selbstwirksamkeit erleben
35	Typische Stressreaktionen	103	Entspannung beginnt im Kopf
38	Fliehen Sie schon oder kämpfen Sie noch?	108	Blitzentspannungsübungen ausprobieren
40	Die vier Stresstypen	111	Endlich wieder gut schlafen
42	Vom Stress zum Burnout	114	Rituale für jeden Tag
45	Phasen des Burnout-Prozesses	115	Anti-Stress-Strategien entdecken
49	Die Symptome von Burnout	122	Persönliches Energiemanagement
59	Das Gegenstück zum Burnout: Boreout	126	Service