

# Inhalt

Vorwort zur Taschenbuchausgabe .....	15
Begrüßung .....	17
Einführung in das Thema .....	19
Zum Aufbau des Buches .....	21
<b>1 Burn-out verstehen .....</b>	<b>25</b>
Was ist Burn-out? .....	26
Interview zur Übersicht .....	26
Burn-out-Info: Warnsignale, Symptome, Daten .....	33
Die psychosoziale Lage in Deutschland .....	36
Warum die Deutschen nicht mehr glücklich sind .....	36
Skizze der aktuellen Gesundheitslage .....	40
Der heutige Stress .....	41
Neurobiologie und Stressphysiologie des globalisierten Alltags .....	49
Alltagsanalyse .....	49
Das innere Belohnungssystem .....	50

Innere Kommunikation unter den Hirnzellen .....	52
Stresswirkung und Verhalten .....	53
Bewegungsmanget .....	54
Schlaf .....	55
Auswege aus dem Dilemma .....	57
<b>EINE NARRENGESCHICHTE .....</b>	<b>61</b>
<b>2 Wie treibt der globalisierte Alltag in Richtung Burn-out? .....</b>	<b>63</b>
Der Weg ins Erwachsenenalter .....	64
Die verlorene Kindheit .....	64
Krippe, Schule, Ausbildung – wofür? .....	70
Kinder als Kunden – Gefahr fürs Leben .....	76
Erziehung – Kinderspiel oder harte Belastung? ...	80
Die oft freudlose Arbeitswelt .....	86
Konkurrenz zum Kollegen und Doping zum Durchhalten .....	86
Gangbare Wege bei schwierigeren Voraussetzungen .....	91
Mobbing .....	93
Gefühl der Unzulänglichkeit und innere Kündigung .....	98

Globale Machtfaktoren sind Burn-out-relevant für den Einzelnen. Wie schütze ich mich? .....	101
Arbeitslosigkeit, Krankheit und Verlust der Menschenwürde .....	101
Exkurs in eigener Sache .....	104
Wachstumsideologie mit Folgen .....	106
Der Markt ist nicht so klug wie gedacht .....	107
Bedeutsame Auswirkungen in unserem Alltag ....	112
Virtuelle, destruktive und kriminelle Geschäfte ...	115
Aktuelle Krisen .....	117
Was ist gut für mich? Schutzmöglichkeiten und Veränderungsgestaltung für den Einzelnen .....	120
Das große Ganze im Kleinen handhabbar machen .....	121
Burn-out-Schutz durch weniger Konsumkredite ...	123
EINE NARRENGESCHICHTE .....	127
<b>3 Klarer Umgang mit Wissen – eine wichtige Grundlage von Burn-out-Schutz .....</b>	<b>129</b>
Was stimmt denn nun? Überprüfbarkeit und Beurteilung von Informationen .....	131

Faktendesign von Wissenschaft, Medien und Interessengruppen .....	131
Die Suche nach Grundtatsachen .....	133
Nackte Tatsachen und solche im Kontext .....	136
Manipulative Fakten .....	138
Lobbyismus, Wissenschaft und Medien .....	142
Informationen im Interesse der Verwirrung .....	143
Magie der Zahlen .....	143
Was ich hören will .....	147
Von der Unmöglichkeit gesicherten Wissens .....	148
<b>Was ist gut für mich? Handlungsideen, Umsetzung und Umgang mit Stolpersteinen .....</b>	<b>150</b>
<b>Was brauche ich an Wissen? Auswahl in der Informationsflut .....</b>	<b>153</b>
Umgang mit der Informationsflut und dem Internet .....	153
Produktwerbung, die verführt .....	155
Vorauswahl und Bewertung von Informationen durch Dritte .....	157
Gruppenkommunikation .....	159
Familientraditionen .....	160
Existenzielle Sicherheit und freie Meinungsäußerung .....	162

Stillhalten wider besseren Wissens .....	165
Eigene Auswahlkriterien .....	169
Visionen und Bedenken .....	172
<b>Was ist gut für mich? Handlungsideen, Umsetzung und Umgang mit Stolpersteinen .....</b>	<b>175</b>
<b>Was wissen wir eigentlich von uns Menschen, und was nützt mir das für meine Gesundheit? .....</b>	<b>177</b>
Vom Potenzial des Menschen.....	177
Gene und Umwelt .....	183
Eine Fallgeschichte .....	185
Hirn- und Zellforschung .....	188
Beziehung und Gemeinschaft .....	191
<b>EINE NARRENGESCHICHTE .....</b>	<b>196</b>

<b>4 Alltagskompetenzen für Burn-out-Schutz und Lebensfreude.....</b>	<b>199</b>
<b>Koordinaten für erfolgreiche Lebensstilmodifikation ..</b>	<b>201</b>
Der Kern von Burn-out-Schutz.....	205
Kritische Stimmen.....	207
Gesunder Menschenverstand.....	209
Gesundheitskompetenz .....	209

<b>Regulation der Körperphysiologie als Gesundheitsbasis</b>	211
Die Basisstufe der Lebensstilmodifikation	211
<b>Konkreter Einstieg in die Lebensstilmodifikation für Burn-out-Schutz und Lebensfreude</b>	227
Fallbeispiel eines neugestalteten Alltags	229
<b>Innehalten und der Weg nach innen zur Gelassenheit</b>	233
Die Aufbaustufe beim Schutz vor Burn-out	233
Gezeiten – Grundprinzip des Lebens	239
Der unbestechliche Körper	240
QiGong und Meditation	242
Begeisterung und innere Balance	256
Die Konstruktion der eigenen Welt	258
Intuition	261
<b>Handeln im Alltag als mündiger Konsument</b>	264
Arbeit	264
Freizeit und Konsum	268
Geld	273
Ernährung	276
<b>Umgang mit Kommunikationsmöglichkeiten</b>	283
Handy und Internet	283

Altersabhängige Unterschiede im Umgang mit Medien und Kommunikation allgemein . . . . .	287
Ballast abwerfen, kraftvoll leben – Fazit. . . . .	291
<b>EINE NARRENGESCHICHTE . . . . .</b>	<b>294</b>
<b>5 Gesunde Lebensstile schützen vor Burn-out und verändern die Gesellschaft . . . . .</b>	<b>297</b>
Was bedeutet die Umsetzung von Veränderungen in meinem Lebensstil für mein Leben und die Gemeinschaft? . . . . .	298
Arbeitswelt . . . . .	299
Echtes Gesundheitsmanagement und nachhaltiges Wirtschaften . . . . .	301
Was können Mitarbeiter aktiv tun, damit echtes Gesundheitsmanagement Realität wird? . . . . .	302
Gesundheitswesen – die Freiheit auf eigene Wege hin zur Kerngesundheit . . . . .	312
Gesundheit und Krankheit . . . . .	312
Pharmalobby . . . . .	315
Bluthochdruck . . . . .	317
Diabetes mellitus Typ II . . . . .	318
Demenz . . . . .	319

Gestresste Zellen. . . . .	320
Das metabolische Syndrom . . . . .	322
Placebowirkung, Selbstheilungs Kräfte und Glaube – großartige menschliche Grundfähigkeiten. . . . .	324
Skizze eines neuen Gesundheitssystems . . . . .	325
<b>Energiewende – wie will ich leben, und was brauche ich? . . . . .</b>	<b>330</b>
Atomausstieg und Atommüll. . . . .	331
Die Planung neuer großer Überlandleitungen zum Stromtransport . . . . .	333
Verantwortungsvolle Nutzung der Windkraft . . . . .	335
Dezentrale Energiekonzepte und kreative Forschung . . . . .	338
Die fehlende Einbeziehung der Bürger bei der Energiewende. . . . .	339
Vorreiterrolle Deutschlands. . . . .	341
<b>Direkte-Demokratie-Bewegung – Motor der Systementwicklung . . . . .</b>	<b>344</b>
Machteinflüsse, die unsere Demokratie schwächen . . . . .	346
Wo können wir ansetzen mit der Erneuerung der Demokratie? . . . . .	347
<b>EINE NARRENGESCHICHTE . . . . .</b>	<b>354</b>

<b>6 Ausblick</b>	357
<b>Danksagung</b>	366
<b>Anhang</b>	368
Adressen, Internetseiten und Links für weiterführende Informationen	368
Literatur	375
Register	377