

Inhalt

Vorwort zur Taschenbuchausgabe	15
Begrüßung	17
Einführung in das Thema	19
Zum Aufbau des Buches	21

1 Burn-out verstehen	25
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
Bewegungsmangel	54
Schlaf	55
Auswege aus dem Dilemma	57
EINE NARRENGESCHICHTE	61

2 Wie treibt der globalisierte Alltag in Richtung Burn-out?	63
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

3 Klarer Umgang mit Wissen – eine wichtige Grundlage von Burn-out-Schutz	129
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
Was ist gut für mich? Handlungsideen, Umsetzung und Umgang mit Stolpersteinen	150
Was brauche ich an Wissen? Auswahl in der Informationsflut	153
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
Was ist gut für mich? Handlungsideen, Umsetzung und Umgang mit Stolpersteinen	175
Was wissen wir eigentlich von uns Menschen, und was nützt mir das für meine Gesundheit?	177
Vom Potenzial des Menschen.	177
Gene und Umwelt	183
Eine Fallgeschichte	185
Hirn- und Zellforschung	188
Beziehung und Gemeinschaft	191
EINE NARRENGESCHICHTE	196

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

Regulation der Körperphysiologie	
als Gesundheitsbasis	211
Die Basisstufe der Lebensstilmodifikation	211
Konkreter Einstieg in die Lebensstilmodifikation	
für Burn-out-Schutz und Lebensfreude	227
Fallbeispiel eines neugestalteten Alltags	229
Innehalten und der Weg nach innen zur Gelassenheit	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
Handeln im Alltag als mündiger Konsument	264
Arbeit	264
Freizeit und Konsum.	268
Geld	273
Ernährung.	276
Umgang mit Kommunikationsmöglichkeiten.	283
Handy und Internet	283

Altersabhängige Unterschiede im Umgang mit Medien und Kommunikation allgemein	287
Ballast abwerfen, kraftvoll leben – Fazit.	291
EINE NARRENGESCHICHTE	294

5 Gesunde Lebensstile schützen vor Burn-out und verändern die Gesellschaft 297

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, Selbstheilungskräfte und Glaube – großartige menschliche Grundfähigkeiten.	324
Skizze eines neuen Gesundheitssystems	325
Energiewende – wie will ich leben, und was brauche ich?	330
Atomausstieg und Atom Müll	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
Direkte-Demokratie-Bewegung – Motor der Systementwicklung	344
Machteinflüsse, die unsere Demokratie schwächen	346
Wo können wir ansetzen mit der Erneuerung der Demokratie?	347
EINE NARRENGESCHICHTE	354

6	Ausblick.....	357
	Danksagung.....	366
	Anhang	368
	Adressen, Internetseiten und Links für weiterführende Informationen.....	368
	Literatur	375
	Register.....	377