

Inhalt

Einleitung	7
1 Die Vorgeschichte von Wolf	9
2 Das ZRM®-Training	15
2.1 Zwei Bewertungssysteme	18
2.2 Der Strudelwurm und Selbstmanagement	23
2.3 Den Strudelwurm ins Boot holen	31
3 Fallgeschichten – Die Vorstellungsrunde	36
4 Der Ideenkorb	53
5 Den Wurm motivieren mit Motto-Zielen	61
5.1 Ein Motto-Ziel bauen	70
5.2 Erinnerungshilfen	76
5.3 Selbstcoaching mit dem Situationstypen-ABC	81
5.4 Wenn-Dann-Pläne	89
6 Wie es weiterging	94
7 Selbstberuhigung mit der Mañana-Kompetenz	108
7.1 Den „guten“ Vagus aktivieren und den Akku laden	108
7.2 Was ist zu tun?	134

8	Das Präventionsprogramm GUSI®	136
8.1	Vorbereitung – Diagnostik	136
8.2	Die Initialphase – das Fundament wird gelegt	139
8.3	Die Trainingsphase und der Refresher-Samstag	147
8.4	Fakten zu GUSI® – Schlussbemerkungen.....	150
9	Burn-out – was ist das ?	152
9.1	Einführung	152
9.2	Geschichte des Begriffs „Burn-out“	157
9.3	Lässt sich Burn-out messen?	160
9.4	Wie entsteht und entwickelt sich Burn-out?	164
	Literaturverzeichnis	184
	Die Autoren	186