

INHALT

Vorwort zur Neuauflage von Seeleninfarkt I

Einladung zu einem neuen Lebensstil 10

TEIL I: DAS MODERNE KRANKHEITSBILD SEELENINFARKT 13

Grundsätzliches zum Thema Infarkt 14

Depression und Zusammenbruch 15

Das Ausmaß des Schreckens: Zahlen und Fakten 17

Definitionen und Diagnosen 20

Wer ist von Burn-out betroffen und warum? 20

Rückblick und Status quo in der schulmedizinischen

Diagnose 21

Be-Deutungen und Phasenmodell(e) 24

Die sieben Stufen des Abstiegs in den Seeleninfarkt 27

Individuelles Erleben und Fallbeispiele 32

Anzeichen und Vorbeugung von Infarkten 35

Diagnosehilfen (für Partner und Partnerinnen) 39

Warnsignale 43

Bore-out – Gegenpol und Ergänzung von Burn-out 44

Risikofaktor Unterforderung 48

Routine und ihre Schattenseiten 50

Auf der Suche nach den Hauptursachen für Seeleninfarkte 53

1.Faktor: Der Umgang mit Zeit 53

Überforderung und Stress 53

Lehrerberuf und Burn-out-Fälle 57

Für etwas brennen oder an etwas verbrennen	59
Arbeitgeber und Firmenpolitik als Wurzel des Übels?	61
Kurzfristigkeit, Kurzsichtigkeit und das Problem der Einseitigkeit	67
Gefährliche Zeitvorstellungen im Privat- und Arbeitsleben	71
Lebenstempo, Zeitmanagement und die Qualität des Augenblicks	74
Die Herausforderung des Hier und Jetzt	78

2. Faktor: Wertewandel im Arbeitsumfeld 84

Erfolgsstreben	84
Wenn Materielles nicht mehr glücklich macht	87
Arbeit als Chance und Gefahr	89
Fragen der Entlohnung und Honorierung	91
Vom Beruf zum Job	98
Arbeitsalltag und Erfüllung	103
Missachtung seelischer Wahrheiten und Ziele	109
Informationsüberflutung, Multitasking und die neue (Un-)Freiheit	114

3. Faktor: Lebenssinn, Lebensinhalt 124

Was die Seele nährt	124
Mangel an sinnstiftenden Instanzen	132
Die Suche nach Halt	135
Eine persönliche Lebensphilosophie und Spiritualität	138
Die Chance der Neubestimmung	144
Hermetische Philosophie als Basis und Hilfe	146
Achtsamkeit für die Ur- oder Lebensprinzipien	149
Die Kraft der Hoffnung	158

Burn-out-Verstärker 159

Äußere Einflüsse	160
<i>Ernährung</i>	160
<i>Mobilfunk und andere elektromagnetische Felder</i>	165
<i>Störzonen</i>	175
Innere Einflüsse	180
<i>Angst</i>	180

<i>Mobbing</i>	181
<i>Energielöcher, emotionale Problemfelder</i>	183
<i>Im Widerstand mit sich und der Welt leben</i>	185

TEIL II: PRAKTISCHE SCHRITTE IN EIN ERFÜLLTES LEBEN 189

Konventionelle Hilfsmaßnahmen und Symptomkosmetik	190
Die Wellnessoasen-Wirtschaft	190
Work-Life-Balance(-Seminare)	191
Die Burn-out-Industrie	195
Umkehr und Lösung einer heillosen Situation: meine Therapieempfehlungen	197
Die drei Hauptprobleme an der Wurzel packen	198
Ideal eines vom Seeleninfarkt nicht bedrohten Lebens	200
Ein fast schon archetypischer Fall	200
Auswege aus dem arbeitsbedingten Seeleninfarkt	206
Die Be-Deutung erkennen	208
Wie Sie wieder zu Kräften kommen und kraftvoll leben	210
Schwingungsfelder nutzen	210
Glück und Wohlbefinden essen	212
IT-Fasten	216
Mit Energiespendern in Resonanz gehen	218
Die Aufgabe von Nachtragen, (An-)Klagen und Jammern	219
Auf Körperrhythmus und Energiekurve achten	220
Im Hier und Jetzt ankommen	224
Die Kunst des Müßiggangs	224
Der Weg in den Augenblick	226
Der verbundene Atem	230
Schweben im Wasser	233
Schwebeliegen	234

Hilfen zur Sinnfindung	235
Psychotherapie	235
Meditation	236
Innere Bilderreisen	239
Beispiel einer Eigentherapie mit geführten Meditationen	243
Sich innere Heilbilder schaffen	251
<i>Bei Überforderung und Burn-out</i>	252
<i>Bei Unterforderung und Bore-out</i>	255
 Aus der Glücksforschung lernen	260
Der Fluss als Lebensmuster	260
Die Gefahrenzonen kennen und meiden	265
Lebensglück finden	268
 Vom Überleben zum Leben	272
Bewusst in einer Welt aus Schwingungen und Feldern leben	273

ANHANG 277

Veröffentlichungen von Ruediger Dahlke	277
Adressen	283
Register	284