

## Inhalt

<b>1.</b>	<b>Einleitung .....</b>	<b>6</b>
<b>2.</b>	<b>Definition .....</b>	<b>9</b>
<b>3.</b>	<b>Die körperliche Seite: Metabolisches Syndrom .....</b>	<b>12</b>
<b>4.</b>	<b>Die „liebe Seele“: Burnout.....</b>	<b>13</b>
<b>5.</b>	<b>Stress: Was geschieht im Körper? .....</b>	<b>19</b>
<b>6.</b>	<b>Die TCM-Sicht: Die Energetik bei Burnout und metabolischem Syndrom .....</b>	<b>29</b>
6.1.	Nieren – das Fundament .....	32
6.2.	Leber – der Antrieb .....	37
6.3.	Gallenblase – der Taktgeber .....	40
6.4.	Herz(-enswärme) .....	41
6.5.	Pericard – Schutz vor dem Burnout.....	43
6.6.	Milz – das Denken .....	44
6.7.	Lunge – Festhalten und loslassen .....	49
<b>7.</b>	<b>Welches TCM-Muster passt zu Ihnen? Und was können Sie tun? .....</b>	<b>53</b>
<b>8.</b>	<b>Strategien .....</b>	<b>66</b>
8.1.	Burn out oder Burn in?.....	66
8.2.	Krisenmanagement.....	69
8.2.1.	Phasen der Reifung, Ruhe und Erholung .....	70
8.2.2.	Fragen und Tipps für 5 Krisen in 5 Phasen .....	79
8.2.2.1.	Leber-Krisen .....	79
8.2.2.2.	Herz-Krisen.....	81
8.2.2.3.	Milz-Magen-Krisen .....	83
8.2.2.4.	Lungen-Krisen .....	86
8.2.2.5.	Nieren-Krisen.....	87
8.3.	Back to yourself: Akupunktur/Moxibustion/Körpertherapie .....	91
8.4.	Behandlungsverfahren der chinesischen Medizin – Phasengerecht nach einer TCM-Diagnose .....	96
8.5.	3 Phasen und ihre Bewältigung .....	98
8.6.	Manifestiert: Das metabolische Syndrom .....	103

8.6.1.	Das Problem „Bluthochdruck“ aus dem tödlichen Quartett .....	103
8.6.2.	Das Problem „abdominelle Fettleibigkeit“ aus dem tödlichen Quartett .....	105
8.6.3.	Das Problem “Diabetes” aus dem tödlichen Quartett aus Sicht der TCM .....	106
8.6.4.	Das Problem „erhöhte Blutfette“ aus dem tödlichen Quartett .....	111
<b>9.</b>	<b>TCM-Typenlehre bei Fettleibigkeit.....</b>	<b>112</b>
<b>10.</b>	<b>Ba Shen Dao - 8 Wege zu Glück und Gesundheit .....</b>	<b>115</b>
<b>11.</b>	<b>Bücher von A. Noll, die weiterhelfen.....</b>	<b>119</b>
<b>12.</b>	<b>Akupressurpunkte zur Selbstbehandlung..</b>	<b>120</b>
<b>13.</b>	<b>Index.....</b>	<b>124</b>