

Inhalt

1.	Einleitung	6
2.	Definition	9
3.	Die körperliche Seite: Metabolisches Syndrom	12
4.	Die „liebe Seele“: Burnout	13
5.	Stress: Was geschieht im Körper?	19
6.	Die TCM-Sicht: Die Energetik bei Burnout und metabolischem Syndrom	29
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
7.	Welches TCM-Muster passt zu Ihnen? Und was können Sie tun?	53
8.	Strategien	66
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
9.	TCM-Typenlehre bei Fettleibigkeit.....	112
10.	Ba Shen Dao – 8 Wege zu Glück und Gesundheit	115
11.	Bücher von A. Noll, die weiterhelfen.....	119
12.	Akupressurpunkte zur Selbstbehandlung..	120
13.	Index.....	124