

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	<b>8</b>
<b>Einleitung</b>	<b>10</b>
<b>Kapitel 1</b>	
<b>Gibt es einen Unterschied zwischen einem Burnout und einer Depression?</b>	<b>19</b>
Was ist ein Burnout?	19
Wie macht es sich bemerkbar?	22
Wer ist gefährdet?	23
Nicht nur du durchlebst diese Phase	26
Frank Schätzing, Bestseller-Autor	27
Sarah Connor, Sängerin	28
Tim Mälzer, Starkoch	28
Burnout vs. Depression - Was ist was?	29
<b>Kapitel 2</b>	
<b>Arten des Stresses kennen und verstehen</b>	<b>34</b>
Definition von Stress	41
Eustress	43
Distress	44
<b>Kapitel 3</b>	
<b>Grundbedürfnisse erkennen und wahrnehmen</b>	<b>49</b>
1. Physiologische Bedürfnisse	51
2. Sicherheitsbedürfnisse	52
3. Soziale Bedürfnisse	52
4. Individualbedürfnisse	52
5. Kognitive Bedürfnisse	52
6. Ästhetische Bedürfnisse	52
7. Selbstverwirklichung	52
8. Transzendenz	52

## Kapitel 4

<b>Mach einen Cut oder Warum du an erster Stelle stehst</b>	60
Arbeit	63
Kind(er)	63
Hobbies	64
Briefkasten	64
Dein Geheimnis	65
Auszeit	66
Social Media	67
Routinen	68
Erkenntnis	69

## Kapitel 5

<b>Gewohnheiten und Rituale etablieren</b>	70
Beruf	71
Gesundheit	72
Familie	73
Freunde / Soziales Umfeld	74
Hobbies	76
Erholung (Pausen / Urlaub / Schlaf)	77
Sprache	79
Atmen	80

## Kapitel 6

<b>Mit der ERNA Methode den Digital Detox meistern</b>	82
Die ERNA-Methode	90
1. Erster Schritt	90
2. Rückwärts	91
3. Nächster Schritt	91
4. Am Ball bleiben	92
Digital Detox	92
Benachrichtigungen aussstellen	92
Lesebestätigungen aussstellen	93
Chats archivieren	94

Newsletter abbestellen	94
Handy und Laptop ausschalten	95
<b>Kapitel 7</b>	
<b>Methoden zur Stress-Bewältigung und Prävention</b>	<b>97</b>
Einfluss des Smartphones verringern	101
Nein sagen	101
Meditieren	103
Stress-Tagebuch führen	104
Neues Zeitmanagement	104
Tägliche Bewegung	105
Single Tasking	107
Sinne wahrnehmen	108
Ausreichend Schlaf	108
Grenzen setzen	109
<b>Kapitel 8</b>	
<b>Dein Leben 2.0</b>	<b>111</b>
Heimkommen	111
Dranbleiben	113
Feiern	115
<b>Kapitel 9</b>	
<b>Theorie vs. Praxis</b>	<b>116</b>
1. Planung und Deadlines	116
2. Der Flow des Lebens	117
3. Standhaft bleiben	119
<b>Nachwort</b>	<b>122</b>
<b>Bonus-Kapitel</b>	
Interview mit Samira (26)	124
Interview mit Eduard (31)	130
Interview mit Anne-Marie (67)	134