

Inhalt

Ein wirksames Mittel gegen Stress und Burnout.	
Geleitwort von Andrew Gloster	7
Es ist Ihr Leben! Geleitwort von Steven C. Hayes	9
Worum es geht	11
1 Burnout aus medizinischer Sicht	15
Woher kommt der Begriff „Burnout“?	17
Burnout ist eine Stresserkrankung	18
Das Stressmodell von Lazarus	28
Wie erkenne ich Burnout?	31
2 Wie entsteht Burnout?	39
Puzzleteil Nummer 1: Die Umwelt	40
Puzzleteil Nummer 2: Das Individuum im Netz der Gedanken und Regeln	44
Puzzleteil Nummer 3: Unsere Vermeidungsstrategien	55
Das Puzzle ist komplett	58
3 Was ist die Akzeptanz- und Commitment-Therapie?	63
Wie sich die ACT entwickelt hat	64
Die sechs Säulen der ACT	66
4 Ihr ganz persönliches Tagebuch	85
Auswertung zum Tagebuch	92
5 Defusion – die Tyrannei der Gedanken besiegen	97
Zum Ausprobieren	104
Regeln und Gebote	105
Sie sind keine Billardkugel	108
Gedankenmeditation	114

6	Achtsamkeit – die Wahrnehmung im Hier und Jetzt	119
	Die Rosine	120
	Body Scan	122
	Sitzen	127
	Gehen	132
	Hören	134
7	Akzeptanz – annehmen, was ist	139
	Wegschieben	140
	Hinspüren	141
	Ernstfall	144
	Strategienwechsel	147
8	Selbst als Kontext – wer bin ich?	151
	Ich bin der Schauplatz	152
	Das Beobachter-Ich	153
9	Die eigenen Werte – was dem Leben Bedeutung gibt	161
	Frei entscheiden	162
	Die Quintessenz des Lebens	165
	Das Leben ist nicht eindimensional	167
	Der Wertekompass	168
10	Commitment – den eigenen Weg gehen	173
	Wie beginnen und womit?	174
	Was tun, wenn der Weg aus dem Blick gerät?	189
	Mitgefühl	193
	Einfach mal etwas anders machen	196
	Noch einmal das Tagebuch	197
11	Körperlich fit bleiben	201
	Ernährung	202
	Aufputzmittel und Suchtmittel	207
	Körperliche Aktivitäten	211
	Leistungszyklen	212
	Zum Schluss	218
	Literaturverzeichnis	223
	Link-Liste	225
	Die Autoren	227