

Inhaltsverzeichnis

1	Burnout und Qigong	1
	Ist das ein Zauberbuch?.....	4
	Vor frischer Energie sprühen: Qi	6
	Was ist Qigong?	10
	Wann wird Vorstellung als wahr empfunden?.....	20
	Wie wirkt Qigong aus TCM-Sicht?.....	21
	Erschöpfung: Blockaden im Energie-Fluss.....	21
	Vorbeugen statt nachhelfen.....	22
	Nie wieder krank?	23
	Weiterführende Literatur.....	23
2	Ruhe und Kraft im Alltag finden: Yin und Yang als Burnout-Prophylaxe.....	27
	Prinzip: Yin und Yang sind gleich wertvoll.....	32
	Prinzip: Yin und Yang ergeben ein Ganzes	33
	Prinzip: In jedem Yin ist ein Yang enthalten und umgekehrt	34
	Prinzip: Yin und Yang ergänzen einander	35
	Prinzip: Yin und Yang sind relativ.....	36
	Yin und Yang beim Menschen	38
	Yin und Yang im Wechsel schenkt Gesundheit	40
	Yin/Yang und die fünf Elemente	43
	Weiterführende Literatur.....	43
3	Die fünf Elemente als Burnout-Prophylaxe.....	45
	Der Entstehungs-Zyklus	48
	Der Kontroll-Zyklus	49
	Der Zerstörungs-Zyklus	50
	Die Zyklen und ihre Anwendungen.....	51
	Die fünf Elemente und ihre Zuordnungen	52
	Welcher Fünf-Elemente-Typ bist du?.....	55
	Fazit: Die fünf Elemente, Yin/Yang und Stress	61
	Weiterführende Literatur.....	61
4	Altes Wissen für aktuelle Herausforderungen: Burnout aus TCM-Sicht	63
	7 Phasen des Energie-Ungleichgewichts.....	64
	Übungsserie: Burnout-Prophylaxe-Qigong.....	67
	Weiterführende Literatur.....	70

5	1. Burnout-Phase: Hyperaktivität und Erschöpfung – Yin-Schwäche....	71
	Fallbeispiel: Martin S., Angestellter, arbeitet täglich bis spät in die Nacht.....	74
	1. Burnout-Phase: Yin-Schwäche	74
	1. Burnout-Phase aus Sicht der TCM	76
	Ruhe statt Dauerstress: Das harmonische Yin als Burnout-Prophylaxe.....	77
	Woran erkennst du, ob dein Yin geschwächt ist?	77
	Wie kannst du dein Yin schützen?	78
	So schützt du dein Yin mit Qigong in der Früh	79
	So schützt du dein Yin mit einer TCM-Mahlzeit zu Mittag.....	82
	So schützt du dein Yin mit Meditation am Abend	84
	So schützt du dein Yin zwischendurch	85
	So schützt du dein Yin mit Hilfe von außen	89
	Wie erkennst du, dass dein Yin wieder gesund ist?	90
	Fazit: 1. Kategorie – Yin-Schwäche.....	90
	Wie geht es weiter?	91
	Literatur	92
6	2. Burnout-Phase: Trauer, fehlende Wertschätzung, Abgrenzung – Metall-Ungleichgewicht	93
	Fallbeispiel: Susanne B., Sozialarbeiterin, zieht sich zurück.....	96
	2. Burnout-Phase: Metall-Ungleichgewicht.....	96
	2. Burnout-Phase aus TCM-Sicht	98
	Austausch statt Abgrenzung: Das gesunde Metall-Element als Burnout-Prophylaxe.....	99
	Woran erkennst du, ob dein Metall gefährdet ist?	100
	Wie kannst du dein Metall-Element schützen?	101
	So schützt du dein Metall-Element mit Qigong in der Früh	102
	So schützt du dein Metall-Element mit einer TCM-Mahlzeit zu Mittag.....	104
	So schützt du dein Metall-Element mit Meditation am Abend	106
	So schützt du dein Metall-Element zwischendurch	107
	So schützt du dein Metall-Element mit Hilfe von außen	112
	Wie erkennst du, dass dein Metall-Element wieder gesund ist?	112
	Fazit: 2. Kategorie – Metall-Ungleichgewicht	113
	Wie geht es weiter?	113
	Literatur	114
7	3. Burnout-Phase: Aggression und Schuldgefühle – Holz-Ungleichgewicht	115
	Fallbeispiel: Andrea E., Lehrerin, ist wütend.....	118
	3. Burnout-Phase: Holz-Ungleichgewicht	119
	3. Burnout-Phase aus TCM-Sicht	121
	Gelassenheit statt Aggression: Das gesunde Holz-Element als Burnout-Prophylaxe	122
	Woran erkennst du, ob dein Holz-Element gefährdet ist?	122
	Wie kannst du dein Holz-Element schützen?.....	123
	So schützt du dein Holz-Element mit Qigong in der Früh.....	124

So schützt du dein Holz-Element mit einer TCM-Mahlzeit zu Mittag	127
So schützt du dein Holz-Element mit Meditation am Abend.....	129
So schützt du dein Holz-Element zwischendurch.....	130
So schützt du dein Holz-Element mit Hilfe von außen.....	135
Wie erkennst du, dass dein Holz-Element wieder gesund ist?.....	135
Fazit: 3. Kategorie – Holz-Ungleichgewicht.....	136
Wie geht es weiter?	136
Literatur	137
8 4. Burnout-Phase: Konzentrationsschwäche und Antriebslosigkeit – Erde-Ungleichgewicht.....	139
Fallbeispiel: Sahra E., Studentin, kann sich nicht konzentrieren.....	142
4. Burnout-Phase: Erde-Ungleichgewicht.....	143
4. Burnout-Phase aus TCM-Sicht	144
Energie statt Erschöpfung: Das gesunde Erde-Element als Burnout-Prophylaxe	145
Woran erkennst du, ob dein Erde-Element gefährdet ist?.....	145
Wie kannst du dein Erde-Element schützen?	146
So schützt du dein Erde-Element mit Qigong in der Früh.....	147
So schützt du dein Erde-Element mit einer TCM-Mahlzeit zu Mittag	150
So schützt du dein Erde-Element mit Meditation am Abend.....	152
So schützt du dein Erde-Element zwischendurch.....	153
So schützt du dein Erde-Element mit Hilfe von außen.....	158
Wie erkennst du, dass dein Erde-Element wieder gesund ist?.....	158
Fazit: 4. Kategorie – Erde-Ungleichgewicht	158
Wie geht es weiter?	159
Literatur	160
9 5. Burnout-Phase: Verflachung der Gefühle und Eigenbrötelei – Wasser-Ungleichgewicht.....	161
Fallbeispiel: Walter K., Lehrer, wird zum Eigenbrötler.....	164
5. Burnout-Phase: Wasser-Ungleichgewicht	165
5. Burnout-Phase aus TCM-Sicht	166
Urvertrauen statt Einsamkeit: Das gesunde Wasser-Element als Burnout-Prophylaxe	167
Woran erkennst du, ob dein Wasser-Element gefährdet ist?.....	167
Wie kannst du dein Wasser-Element schützen?	168
So schützt du dein Wasser-Element mit Qigong in der Früh	169
So schützt du dein Wasser-Element mit einer TCM-Mahlzeit zu Mittag.....	172
So schützt du dein Wasser-Element mit Meditation am Abend	173
So schützt du dein Wasser-Element zwischendurch	175
So schützt du dein Wasser-Element mit Hilfe von außen	180
Wie erkennst du, dass dein Wasser-Element wieder gesund ist?	180
Fazit: 5. Kategorie – Wasser-Ungleichgewicht.....	181
Wie geht es weiter?	181
Literatur	182

10	6. Burnout-Phase: Schlafstörungen und Albträume – Feuer-Ungleichgewicht.....	183
	Fallbeispiel: Alexandra S., Sängerin, plagen Albträume	186
	6. Burnout-Phase: Feuer-Ungleichgewicht.....	187
	6. Burnout-Phase aus TCM-Sicht	188
	Lebensfreude statt psychosomatischer Beschwerden:	
	Das gesunde Feuer-Element als Burnout-Prophylaxe.....	189
	Woran erkennst du, ob dein Feuer-Element gefährdet ist?.....	190
	Wie kannst du dein Feuer-Element schützen?	191
	So schützt du dein Feuer-Element mit Qigong in der Früh.....	192
	So schützt du dein Feuer-Element mit einer TCM-Mahlzeit zu Mittag	195
	So schützt du dein Feuer-Element mit Meditation am Abend.....	197
	So schützt du dein Feuer-Element zwischendurch.....	199
	So schützt du dein Feuer-Element mit Hilfe von außen.....	206
	Wie erkennst du, dass dein Feuer-Element wieder gesund ist?.....	206
	Fazit: 6. Kategorie – Feuer-Ungleichgewicht	207
	Wie geht es weiter?	207
	Literatur	208
11	7. Burnout-Phase: Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung – Yang-Schwäche	209
	Fallbeispiel: Susanne H., Sekretärin, ist verzweifel.....	212
	7. Burnout-Phase: Yang-Schwäche	213
	7. Burnout-Phase aus TCM-Sicht	214
	Ja statt nein zum Leben: Das gesunde Yang als Burnout-Prophylaxe	215
	Woran erkennst du, ob dein Yang gefährdet ist?.....	215
	Wie kannst du dein Yang schützen?	216
	So schützt du dein Yang mit Qigong in der Früh.....	216
	So schützt du dein Yang mit einer TCM-Mahlzeit zu Mittag	221
	So schützt du dein Yang mit Meditation am Abend	223
	So schützt du dein Yang zwischendurch.....	225
	So schützt du dein Yang mit Hilfe von außen.....	230
	Wie erkennst du, dass dein Yang wieder gesund ist?.....	230
	Fazit: 7. Kategorie – gefährdetes Yang	230
	Wie geht es weiter?	231
	Literatur	231
12	Burnout-Prophylaxe-Qigong: Alle Übungen auf einen Blick.....	233
	Serviceteil	
	Zum Abschluss mein Plädoyer für Qigong	246
	Danke.....	247
	Weiterführende Literatur.....	250
	Stichwortverzeichnis	253