

# ZUMUTUNGEN

- 14 **Tempo! Tempo!**  
HEIKO ERNST
- 18 **Auf Abstand gehen**  
RAINER GROSS
- 24 **Mir wurscht, wie ihr das macht!**  
EIN GESPRÄCH MIT ANDREAS KRAUSE
- 28 **Burnout ist eine Kompetenz**  
EIN GESPRÄCH MIT GUNTHER SCHMIDT
- 34 **Ausgebrannt?**  
ANNE OTTO

# PERSPEKTIVEN- WECHSEL

- 38 **Scheitern dürfen**  
WILHELM SCHMID
- 44 **Schöner Frust**  
ANNA GIELAS
- 46 **Stress? Na und!**  
INGRID GLOMP
- 52 **Mann, bin ich gestresst!**
- 54 **Vom richtigen Umgang mit grauen Tagen**  
ANNE-EV USTORF
- 58 **Perfekt ist langweilig**  
URSULA NUBER
- 62 **Sei nicht so streng mit dir!**

# GUT LEBEN

- 66 „Ich sende etwas aus, und das hat Wirkung“  
EIN GESPRÄCH MIT HARTMUT ROSA
- 72 Einfach freundlich bleiben  
IRMTRAUD TARR
- 76 Das Glück nicht an der falschen Stelle suchen  
ANNETTE SCHÄFER
- 80 Der gute Moment  
ANDREAS HUBER
- 84 „Im Nichtbemühen liegt der Erfolg“  
EIN GESPRÄCH MIT EDWARD SLINGERLAND

- 3 Editorial  
5 Impressum  
6 Magazin  
88 Medien  
96 Markt  
98 Cartoon