

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einführung</b>	<b>9</b>
1.1 Zur Einstimmung	9
1.2 BURN-IN statt Burn-out	15
1.3 Resilienz als Basis für BURN-IN	25
<b>2 Zehn Schritte zum BURN-IN</b>	<b>35</b>
2.1 Schritt 1: Sich auf Neues einlassen – Mut und Offenheit	35
2.1.1 Dein FLOW-Kanal und deine Motivation	37
2.1.2 Deine eigene Veränderung – deine Vision	38
2.1.3 Alte und neue Gewohnheiten	38
2.1.4 Deine konkreten Veränderungen	39
2.2 Schritt 2: Die Mitte finden – Einstimmung und Konzentration	41
2.2.1 Relaxen durch Schultern und Nacken	43
2.2.2 Life Kinetik® – Bewegung ist Leben	44
2.2.3 Ohrenmassage	44
2.2.4 Für deine Erdung – ab in den Wald!	46
2.2.5 Die Macht der Worte: Wie Sprache uns beeinflusst und manipuliert	46
2.3 Schritt 3: Die rechte Haltung einnehmen – Verantwortungsvolles Denken und Handeln	51
2.3.1 »Ich übernehme das Steuer« – Selbstreflexion ist dein Schlüssel zum Erfolg	54
2.3.2 Das Gesetz des Antriebs – Liebe oder Angst?	54
2.3.3 Dein Lebensrad – Haltung und Verantwortung mit Balance	57
2.3.4 Meine Balance	60
2.3.5 Meine Angst	61
2.3.6 Kopf ausleeren	61
2.3.7 Ankern – die rechte Haltung schaffen	62
2.3.8 Die Glücksbohnen für dein bewusstes positive Denken	64
2.4 Schritt 4: Eine Entscheidung treffen – Wille und Entschlossenheit	67
2.4.1 Dein systematischer Entscheidungsprozess	68
2.4.2 Die richtige Entscheidungsebene	68
2.4.3 Fokussierung durch Prioritäten	69
2.4.4 Entscheidungen mit Herz und Verstand	70
2.4.5 Den ersten Schritt wagen	70
2.5 Schritt 5: Atmen und im Jetzt sein – Achtsamkeit, Entspannung und Kraft	73
2.5.1 Das 60-Sekunden-Spiel zur Achtsamkeit	75
2.5.2 Ausatmen statt stressreflektorischem Einatmen	76
2.5.3 Entschleunigung des Atems durch Wechselatmung	76

2.5.4	Die 4-7-8-Atmung (Entspannungsatmung) .....	77
2.5.5	Deinen Körper kennenlernen (Bodyscan) .....	78
2.6	Schritt 6: Sich auf das Ziel konzentrieren – Visualisierung und intuitiver Weg .....	81
2.6.1	Ziele für die kontinuierliche Entwicklung deiner Führungs-Kraft .....	82
2.6.2	Deine Ziele sind S M A R T .....	83
2.6.3	Visualisiere deine Ziele .....	83
2.6.4	Dein 90. Geburtstag .....	84
2.6.5	TOP 10 – die Umsetzungsenergie für deine Ziele .....	84
2.7	Schritt 7: Spannung aufbauen – Energie und Feuer .....	87
2.7.1	Fit und entspannt im Arbeitsalltag durch deine »Tagesdosis« Bewegung .....	90
2.7.2	Das Sieben-Minuten-Ganzkörpertraining: schnell und effektiv .....	91
2.7.3	Alltagsgymnastik – gezielte körperliche Entspannung und Balance- übungen zwischendurch .....	93
2.7.4	BURN-IN durch meditatives Gehen .....	94
2.7.5	BURN-IN-Faktor Ernährung .....	95
2.7.6	BURN-IN Brain Food – Nahrung fürs Denken und zur Stressprophylaxe ..	96
2.8	Schritt 8: Loslassen – Abgeben und Vertrauen .....	103
2.8.1	Progressive Muskelentspannung nach Jacobson .....	104
2.8.2	Palmieren – Loslassen spüren, loslassen können .....	104
2.8.3	Entrümpeln .....	105
2.8.4	Deine »Affen-Übung« .....	105
2.8.5	Deine Loslass-Frage .....	106
2.9	Schritt 9: Gelassenheit gewinnen – Gleichmut zwischen Erfolg und Misserfolg ...	109
2.9.1	Optimistisch sein .....	111
2.9.2	Häufiges Lachen, ein BURN-IN-Beschleuniger .....	112
2.9.3	Glücklich sein, ein weiteres BURN-IN Basic .....	114
2.9.4	Mit Gelassenheit zum Glück .....	116
2.9.5	Meditation .....	119
2.10	Schritt 10: Sich reflektieren – Üben und Wachsen .....	123
2.10.1	Dein BURN-IN-Aktionsplan .....	125
2.10.2	Reflexion mit der »KISS«-Methode .....	126
2.10.3	Das Meeting mit dir selbst .....	127
2.10.4	Dein individuelles »Daily« .....	128
2.10.5	Dein Dankbarkeitstagebuch .....	129
3	Dein persönlicher BURN-IN-Weg .....	131
	Quellen, Literaturverzeichnis und -empfehlungen .....	133
	Bildnachweis .....	139
	Die Autoren .....	141