

Inhaltsverzeichnis

Einführung	9
1.1 Zur Einstimmung	9
1.2 BURN-IN statt Burn-out	15
1.3 Resilienz als Basis für BURN-IN	25
2 Zehn Schritte zum BURN-IN	35
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