

Vorwort	5
---------------	---

Burnout-Prävention durch Achtsamkeit 7

Tipp 1: Informieren Sie sich über das moderne Stressverständnis	7
Tipp 2: Machen Sie sich mit dem Burn-out-Verständnis vertraut	10
Tipp 3: Machen Sie sich Ihre „Autopiloten“ bewusst	11
Tipp 4: Was Sie über Achtsamkeit wissen sollten	13
Tipp 5: Nutzen Sie Ihre Stärken	16
Tipp 6: Machen Sie sich Ihre Ziele für eine Lebensstiländerung klar	17

Ihr Weg zur inneren Stärke 18

Tipp 7: Erfahren Sie Ihre drei inneren Räume (Drei-Raum-Scanning)	18
--	----

Ihr Körper sagt die Wahrheit

Tipp 8: Nutzen Sie Atemübungen	21
Tipp 9: Erkunden Sie Ihre Schwäche- und Ihre Stärkehaltung	22
Tipp 10: Nutzen Sie die Kraft der Bewegung	23
Tipp 11: Ernähren Sie sich gesund	25

Achten Sie auf Ihre Emotionen

Tipp 12: Lernen Sie Ihre Gefühle kennen und nehmen Sie sie an	28
Tipp 13: Beeinflussen Sie Ihre Gefühle positiv	30
Tipp 14: Spüren Sie Ihre Grenze und achten Sie auf sie	31

Stärken Sie Ihre Psyche

Tipp 15: Finden Sie Ihre belastenden Glaubenssätze	33
Tipp 16: Formulieren Sie Ihre belastenden in hilfreiche Glaubenssätze um	34
Tipp 17: Führen Sie ein Abendritual ein	35
Tipp 18: Tun Sie jeden Tag eine Kleinigkeit nur für sich	36
Tipp 19: Schlafen Sie gut – und nutzen Sie, wenn nötig, Einschlafhilfen	37
Tipp 20: Reisen Sie zu Ihrer „inneren Mitte“	39

Inhaltsverzeichnis

Ihr Handwerkskoffer für den Alltag und Notfälle	41
Tipp 21: Nutzen Sie das Drei-Raum-Scanning in der kompakten Version	41
Tipp 22: Nutzen Sie Mini-Meditationen „an der Bushaltestelle“	42
Tipp 23: Schalten Sie um	43
Tipp 24: Nutzen Sie schnelle Soforthilfen in Ihrem Alltag	44
Tipp 25: Soforthilfe: Handy-Nutzung	44
Tipp 26: Soforthilfe: Zwölf-Sekunden-Atmung	45
Tipp 27: Soforthilfe: Atmen und hilfreicher Glaubenssatz	45
Tipp 28: Soforthilfe: „Ich bin ich und du bist du“	46
Register	47
Quellen	48