

Inhalt

Vorwort	5
Einleitung	7
Burn-out – ein Modebegriff?	10
Sind Sie gefährdet oder leiden Sie bereits an einem Burn-out?	15
Welcher Typ sind Sie?	15
Die Energiekreise	23
Machen Sie eine Selbstanalyse	27
So erkenne ich ein Burn-out	33
Eigene Belastungen erkennen	33
Frühwarnsysteme des Organismus	34
Symptome eines Burn-outs	41
Absolute Erschöpfung	43
Burn-out – die fünf Stadien	44
Ursachen eines Burn-outs	49
Auswirkungen auf die Gesundheit	56
Professionelle Hilfe	59

Glaubenssätze prägen unser Leben	63
Wofür sind Glaubenssätze wichtig?	66
Wie entstehen Glaubenssätze?	66
Wie kann ich meine eigenen Glaubenssätze herausfinden?	67
Wie können wir Glaubenssätze ändern?	69
Nein sagen!	72
Warum ist es so schwer, Nein zu sagen?	72
Der beste Weg, Nein zu sagen	77
Zeitmanagement	87
Pausen bewusst planen	89
Pausen und Aktivitäten	98
Persönlicher Jour fixe	101
Selbstwert, Anerkennung und Lob	105
So steigern Sie Ihren Selbstwert	106
Schuld und Macht	112
Aktive Pausen: Ausgleichsübungen am Arbeitsplatz	115
Literaturliste	125
Stichwortverzeichnis	126