

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Mensch	13
Die Arbeit tut mir in der Seele weh – Hetz mich nicht	
Stressberufe und Stress im Beruf	20
Jobkiller Psychostress	
Alles was wirkt, hat auch Nebenwirkungen	23
Digitale Evolution und medialer Kannibalismus	
Jeder nur (k)eine Krise	28
Meine Arbeit hasse ich am liebsten: (k)ein dickes Fell	
Fazit	30
Arbeit	40
per aspera ad astra	
Zwischen Druck und Pause	49
Hetzkrankheit durch Hamsterrad und Druckkammer	
Hoppe, Hoppe Reiter, wenn er fällt, dann schreit er	62
Phänomen Präsentismus: die arbeitenden Kranken	
Nach Burn-in kommt Burn-Burn, dann Burn-Out	68
Mit Leidenschaft in den Job und mit Krankenschein wieder raus	
Fazit	74
Gesundheit	83
Es gibt 1000 Krankheiten, aber nur eine Gesundheit	
Selbsttest: Was lange gärt, wird endlich Wut	87
Bin ich erschöpft, nur traurig oder schon depressiv?	
Couch oder Coach: behandeln oder beraten?	91
Was tun, wenn die Arbeit krank macht?	
Who is Who?	93
Wer ist wer und wer macht was im Beratungsdschungel?	

Pausen klau'n: Time-Out kills Burn-Out	101
Pausen und Selbstheilung sind erlernbar	
Fazit	104
Psyche-Intakt statt Psycho-Infarkt	113
So stärken Sie ihr seelisches Immunsystem	
Körperfeuerwehr und Psychopolizei	123
Essen und Trinken halten Leib und Seele zusammen	
Sport und Soulbuilding gegen die Frührente	128
Kraftpotential mental vital: machen Sie sich einen Sport daraus	
Vive la trance	131
Die Fünf Tibeter und Selbsthypnose fürs Büro	
Durch den Garten der Gesundheit zum See der Heilung	147
Geschichte zur Selbsthypnose	
Langeweile! Langeweile!	157
Du Göttin der Kraft und Innovation	
Psycho Hyäne	159
Stressabbau durch Humor	
Fazit	161
Literatur und Literaturtipps	162
Adressen	165
Danke	167
Über die Autoren	168

Interviews

Drei Fragen an ...

Alain Caparros	32
Vorstandsvorsitzender der REWE Group	
Dr. Walter Tesarczyk	33
Vorstandsvorsitzender der Provinzial Rheinland	
Marc Bator	34
Fernsehmoderator und Anchorman Sat.1 News	
Dr. Christian Franckenstein	35
Vorsitzender des Vorstandes MME Moviemment AG	
Dr. Michaela Moser	38
Geschäftsführende Gesellschafterin der evitura GmbH	
Katrin Süsmuth	76
Teamleiterin/Rehabilitationsmanagerin Unfallkasse Sachsen-Anhalt	
Dr. med. Marcus Happe	78
Facharzt für Dermatologie	
Gabi Borgmann	79
Sozialpsychologin, Terapon Consulting GmbH	
Inge Nischan	81
Apothekenhelferin, Kosmetikerin	
Detlef Köbbel	106
Polizeidirektor	
Dr. Jörgen Vogel	107
Schulleiter Gymnasium St. Christophorus Werne	
Christian Dieckmann	108
Rechtsanwalt und Notar	
Helga Kretschmer	109
Journalistin und Radiomoderatorin	
Nadine Dargatz	110
Leiterin Vertriebssteuerung und Marketing Artes Assekuranzservice GmbH	
Janette Mauksch-Bauer	111
Versicherungskauffrau HDI Vertriebs AG Vertriebskommunikation	