

INHALT

1. EINLEITUNG	11
2. SICHERE VERANKERUNG, GRENZENLOSE WEITE	18
Störungen, Probleme, Stress, Spannungen	19
Gedanken und Gefühle	20
Übungen: <i>Werkzeuge für den Alltag</i>	22
Entspannung und Loslassen	23
Standfestigkeit	24
Offener, weiter Raum	24
Kraft und Energie	25
Gefühle und Gedanken	25
3. KRISEN UND DEREN BEDEUTUNG	27
Krisen: Seelische Ausnahmezustände	27
Krisen bewältigen	30
Denkanstöße	32
Verletzungen, Konflikte, Grundmuster	32
Alte Verletzungen heilen	33
Konflikte auflösen	34
Grundmuster aufdecken und loslassen	35
4. ERSCHÖPFUNG – KRISE UNSERER ZEIT	36
Herrn Hofers Geschichte	36
Steigende Anforderungen, schwindende Kräfte	41
Denkanstöße	43

5. DAS BURNOUT ERKENNEN.....	45
Die vier Ebenen.....	45
Burnout-Anzeichen	47
Körperliche Anzeichen	48
Emotionale Anzeichen	48
Geistige Anzeichen	49
Verhaltensbezogene Anzeichen.....	50
 6. DIE VIER PHASEN	 51
Der schleichende Kräfte- und Energieverschleiß.....	51
Der Zusammenbruch.....	53
Der Übergang.....	54
Der Wiederaufbau.....	56
 7. DAS BURNOUT BEWÄLTIGEN	 61
Frau Suters Geschichte.....	61
Das Wichtigste: Sich Zeit nehmen	75
Verstehen, was geschehen ist	75
Zeit haben.....	76
Zeit haben, um den Zusammenbruch zu verarbeiten	77
Zeit haben, um den Übergang zu schaffen.....	78
Zeit haben, um sich neu auszurichten	80
Zeit haben, um im Leben wieder Fuß zu fassen	81
 8. DAS BURNOUT ABWENDEN.....	 83
Herrn Widmers Geschichte.....	83
Das Wichtigste: Sich entspannen	90
Standortbestimmungen	90
Gegenmaßnahmen ergreifen	93
Entspannen und Stress abbauen	93
Regelmäßig Pausen einlegen.....	94

Hobbys beibehalten	96
Ressourcen fördern	96
Dem Alltag eine sinnvolle Struktur geben.....	98
Beziehungen pflegen	99
Dran bleiben.....	101
 9. DAS LEBEN MEISTERN	 103
Frau Kellers Geschichte	103
Das Wichtigste: Sich neu ausrichten	112
Klarheit schaffen	114
Denkanstöße.....	115
Grauzonen auflösen.....	115
Denkanstöße.....	116
Störungen ansprechen	117
Denkanstöße.....	119
Altlasten aufräumen.....	119
Denkanstöße.....	120
Das Leben vereinfachen.....	121
Denkanstöße.....	122
 10. FÜR DIE GESUNDHEIT SORGEN	 124
Herrn Kochs Geschichte	124
Das Wichtigste: Für sich selbst sorgen.....	129
Denkanstöße.....	131
Offenheit, Raum und Energie halten uns gesund.....	131
Denkanstöße	132
Lebenshaltung: Garant für eine gute Gesundheit	133
Denkanstöße.....	134
Auf die innere Ausrichtung kommt es an	135
Denkanstöße	136
Sich an Vereinbarungen halten	137

Denkanstöße	138
Den Alltag zum Übungsfeld machen	138
Denkanstöße	141
 ANHÄNGE.....	 142
11. CHECKLISTE DER BURNOUT-ANZEICHEN	142
12. DER ANTISTRESS-LEBENSPLAN	145
13. DER ANTISTRESS-LEBENSPLAN	
KURZFASSUNG.....	156