inhalt

Strategien gegen Burnout

GEO WISSEN
No. 63

Die Psyche und ihre Leiden

Stress Weshalb es so wichtig ist, negative Denkmuster zu durchbrechen 20

Burnout Die Ursachen der krankhaften Erschöpfung – und was daraus folgt 32

Symptome Manche Ermattung hat rein körperliche Ursachen 42

Gesellschaft Ein Psychoanalytiker über die »Generation Angst« 46

Angst Was sie anrichtet und wen sie besonders häufig trifft 54

Panik und Phobien Die häufigsten Angsterkrankungen auf einen Blick 59

Depression Wie Forscher den Wurzeln der Schwermut auf die Spur kommen 62

Biografie Wenn vergangene Erfahrungen das Leben überschatten 80

Wege aus dem Stress

Entspannung Frauen und Männer erzählen vom guten Umgang mit Belastung 6

Online-Therapie Welche digitalen Angebote wirklich helfen 76

Familie Ein scheinbares Idyll, ein Suizidversuch. Und dann die Rettung 86

Medikamente Die Vorteile von Psychopharmaka – und ihre Nachteile 92

Naturerfahrung Wie ein Waldspaziergang in der Krise helfen kann 124

Yoga Wirksame Entspannung für Körper und Geist 132

TEST Wie steht es um Ihr seelisches Wohlbefinden? 99

DOSSIER Was am besten vor Stress schützt 142

Bibliografische Informationen
http://d-nb.info/1169997880

digitalisiert durch DEUTSCHE NATIONAL BIBLIOTHEK