

# INHALT

Vorbemerkung .....	9
Prolog .....	17
<b>Zu viel .....</b>	<b>21</b>
Robert und die Stoppuhr .....	21
Die Zigarette der Veränderung .....	28
Kommt es doch auf die Größe an? .....	30
Auswege .....	43
<b>Kommt es nur auf die Menge an? –</b>	
<b>Arbeitsqualität und Arbeitsbedingungen .....</b>	<b>53</b>
Wenn guter Rat teuer ist – Herr Dr. Ernst macht ernst ....	53
Der Wert des Geldes – die Werte des Menschen .....	58
Die wichtigste Maßeinheit – Hirn pro Arbeitsstunde ....	59
Auf die Menge kommt es nicht an – Arbeitsqualität.....	62
<b>Die falsche Arbeit als Krankmacher .....</b>	<b>89</b>
Werte .....	90
Glücksspiel – Unglücksspiel .....	92
Forever Young .....	102
Auswege aus dem falschen Beruf .....	104
<b>Bis dass der Tod Euch scheidet – Beziehungen.....</b>	<b>115</b>
Du tust eh nix .....	115
Weiblichkeit kennt kein Alter .....	122
Der Couch-Potato .....	124
Was hat es mit unseren Beziehungen auf sich? .....	126
Beziehungsgedanken .....	145

<b>Krisenherd Privatleben</b> .....	147
Der schwarze Hund .....	147
Wenn unser Privatleben die größte Belastung wird .....	150
<b>Warum tun wir uns das an? –</b>	
<b>Schlechte Gewohnheiten und Sucht</b> .....	161
Bin ich da richtig? .....	161
Lebensstil und Sucht als Verhinderer und Veränderer .....	167
<b>Wenn Verletzungen zu groß waren – Trauma</b> .....	185
Schicht um Schicht in die Tiefe .....	185
Lebensgeschichte(n) und Trauma .....	192
<b>Krise oder Krankheit?</b> .....	213
Zu nah an der Sonne ... ..	213
Ein Mangel an Zuwendung oder doch an etwas anderem?.....	219
Krise oder Krankheit? .....	220
<b>Missglückte Veränderung</b> .....	229
Gerhard oder »Die anderen sind schuld ...« .....	229
Martin – Aktionismus statt Entwicklung .....	232
Bewegung oder Aktionismus.....	234
<b>Ein Hinschmeiß-Führer</b> .....	237
Nachbemerkung.....	241
Epilog .....	245
Appendix.....	247
Burnout des Planeten? Oder nachhaltiges Leben in natürlicher Fülle?.....	247
Danksagung.....	253