

Reinhold Ruthe

Wenn Erfolg zur Droge wird

Strategien gegen Streß,
Arbeitssucht und Burnout

Brendow

Buch
Kunst
Verlag

Inhalt

Vorwort	7
<i>Kapitel 1</i> Wenn nur der Erfolg zählt	9
<i>Kapitel 2</i> Ehrgeiz und seine Folgen	35
<i>Kapitel 3</i> Workaholism oder Arbeitssucht	57
<i>Kapitel 4</i> Wenn der Streßmechanismus streikt!	81
<i>Kapitel 5</i> Streß oder das Streben nach Fehlerlosigkeit ist ein Fehler	99
<i>Kapitel 6</i> Positiver Streß durch Hoffnung und Lebensfreude	110
<i>Kapitel 7</i> Burnout und die Folgen	123
<i>Kapitel 8</i> Eine biblische Anti-Burriout-Geschichte	140
<i>Kapitel 9</i> Zehn Denkanstöße gegen Ehrgeiz, negativen Streß, Arbeitssucht und Burnout	152

Literaturhinweise	168
Stichwortverzeichnis	173