

Carien Karsten

Die Anti-Burnout-Strategie

Aus dem Niederländischen
von Waltraud Heitzer-Gores

HERDER

FREIBURG BASEL WIEN

Inhalt

Machen Sie mehr aus Ihrem Leben	7
Teil 1	
Analyse und Akzeptanz	13
1. Analyse führt zu Einsicht	14
2. Ist es Burnout oder etwas anderes?	25
Teil 2	
Allgemeine Verfassung	43
3. Die körperliche Verfassung bei Burnout	44
4. Wie steht es um Ihre finanzielle Verfassung?	69
Teil 3	
Denken und Fühlen	83
5. Herz und Kopfarbeiten zusammen	84
6. Häufig vorkommende Irritationen	113
Teil 4	
Effektiver Arbeiten	135
7. Talent für die Arbeit	136
Teil 5	
Ein ausgeglichenes Sozialleben	151
8. Die Kommunikation mit dem Chef	152
9. Der Einfluss des Partners	163

Teil 6	
Erfolgreich leben	175
10. Erfolgsweg	176
11. Was tun bei einem Rückfall?	192
12. Gipfel-Erfahrungen	206
Anhang	217
Literatur	217
Quellennachweis	218
Die Selbstcoaching-Fragen	219
Dank	220