

Horst Kraemer

Soforthilfe bei Stress und Burn-out

DAS PRAXISBUCH

Kösel

Inhalt

Einführung	7
Chancen und Grenzen der Selbsthilfe	11
Mit klarem Kopf wieder zur eigenen Kraft	11
Anleitung - Training - Durchhalten	12
So sollte das Leben sein: »Ich fühle mich gut«	13
Wenn mein Leben in Balance ist	14
Die Entscheidung für ein gutes Leben	16
Wenn die Balance in Gefahr gerät	19
Unsere Grundbedürfnisse als Basis unserer Balancefaktoren	20
Kompensationsverhalten bei Burn-out-Gefahr	27
Wie wir uns selbst unbewusst antreiben und sabotieren	32
Selbstkenntnis	38
Die Balancefaktoren Ihres Lebens	41
Balancefaktor Körper	41
Balancefaktor Beziehungen	42
Balancefaktor Arbeit	42
Balancefaktor Freizeit	44
Balancefaktor Muße	44
Leben im Automatikmodus	51
Die Methode Neuroimagination	55
Neuroimagination, Stufe 1	56
Neuroimagination, Stufe 2	61
Neuroimagination, Stufe 3	67
Was Sie bei der Neuroimagination unbedingt vermeiden sollten	72
Was bei der Neuroimagination geschieht und warum sie wirkt	74

Wenn der Stress die Kontrolle über Sie gewonnen hat	78
Wenn unsere Einstellung und Haltung für Stress sorgt	78
Stressfaktor Gedanken	78
Stressfolge oder Depression?	80
Die Stufen des Stressses	81
Raus aus den Stressfolgen - zurück zur Vitalität	87
Die Neurobiologie des Stressses	87
Das 7-Punkte-Programm zur Selbstheilung von Stressfolgen.89
1. Zustand realistisch einschätzen, ernst nehmen, Entscheidung treffen	89
2. Zurück zur eigenen Kraft mit einem klaren Kopf	90
3. Die eigene Grenze kennen und einhalten	107
4. Die innere Einstellung auf Erfolg stellen	114
5. Das Leben in eine gute Balance bringen	118
6. Gelassenheit als Lebensprinzip durchhalten	123
7. Meine Ziele steuern mein Verhalten und führen zu einem sinnvollen Leben	127
Neuroimaginative Zielvorwegnahme	129
Die Grenzen der Selbsthilfe - professionelle Hilfe132
Ihre Entscheidung.134
Schlussbemerkung.138
Hilfreiche Adressen.140
Literatur.142
Ihre persönlichen Zugangsdaten.145