

Horst Kraemer

SOFORTHILFE

bei Stress und
Burn-out

- Neue Energie
in wenigen Tagen
- Coaching mit
Neuroimagination
- Strategien der
Vorbeugung

Kösel



Inhalt

Vorbemerkung	9
Einführung	16
Burn-out und seine Auswirkungen verstehen	32
Burn-out = ausgebrannt?	32
Burn-out und seine Folgen	38
Kommunikation und Stress	43
Kommunikationstypen	46
Stress verschlechtert jede Kommunikation	52
Stressprophylaxe im Betriebsalltag	54
Persönlichkeitsstärkung statt Schuldsuche bei anderen	55
Energie und Vitalisierung	57
Die Idee vom inneren Feuer	57
Vitalisierung – ein Gegenentwurf	59

Vitalisierung als Grundlage der inneren Balance	61
Anspannung und Entspannung statt Erstarrung	62
Kraft durch Höchstleistung	65
Körper eigene Energieproduktion oder:	
Das innere Kraftwerk	71
Leistungsbereitschaft und Embodiment	79
Der Burn-out-Zustand	83
Akutes Burn-out	83
Die Neurobiologie des Burn-out	87
NeuroStressFragmentierung (NSF) – eine körperliche Dysfunktion	91
Die drei Phasen des Burn-out	96
Coaching bei Burn-out	102
Selbstcoaching – selbstbestimmt zur eigenen Lösung	102
Coaching mit einem Profi	105
Neuroimagination:	
Soforthilfe bei Stress und Burn-out	109
Zurück zur eigenen Kraft: Entstressung mit Neuroimagination	109
Die Funktionsweise der Methode »Neuroimagination«	111
Neuroimagination in der Praxis	117
Verfestigte Körperreaktionen auflösen	127
Verdeckte Burn-out-Faktoren	129

Ein Coaching-Ansatz mit Neuroimagination	132
Das selbst gesteuerte (Anti-)Stress-Training	136
Ein Test zur Einschätzung Ihrer Stressbelastung	138
Eine Übungs- und Trainingsanleitung	143
 Professionelle Hilfe	 147
Analyse des Ist-Standes	150
Coaching als Intervention	152
 Das Leben nach dem Burn-out	 163
Heranführen an Belastungen	163
Zutrauen zurückgewinnen	164
Grenzen erkennen und setzen	165
 Work-Life-Integration: Ein Leben in Balance	167
Der Sinn des Lebens	167
Balance als Basis für ein geglücktes Leben	168
 Das Rückfall-Schutzprogramm	 171
 Schlussgedanken	 174
 Dank	 179
 Adressen	 181
 Literatur	 183