

Manfred Nelting

Burn-out - Wenn die Maske zerbricht

Leseprobe

[Burn-out - Wenn die Maske zerbricht](#)

von [Manfred Nelting](#)

Dr. Manfred Nelting



<http://www.narayana-verlag.de/b9608>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH
Blumenplatz 2
D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Fax +49 7626 9749 709
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



Inhalt

Begrüßung und Innehalten	17
Einführung in das Thema	19
Zum Aufbau des Buches	22
<i>Ein Narr namens Arnold . . .</i>	. 24
1 Was ist Burn-out?	25
Wer ist betroffen?	27
Lebensbedingungen	28
Definitionen	30
Was ist Hyperstress?	32
<i>Mögliche Ursachen für ein Hyperstresssystem</i>	32
Der Burn-out-Prozess	36
Fehleinschätzung über den eigenen Zustand im Burn-out	37
Der vitale Notfall	38
Wie häufig ist Burn-out?	42
Kosten für Burn-out	44
Begleitende Krankheiten	46

Inhalt

Herz-Kreislauf-Probleme	48
Störungen des Immunsystems.....	51
<i>Wenn das Immunsystem durcheinandergerät.....</i>	52
Depressionen	54
Hörstörungen im Burn-out	56
<i>Tinnitus.....</i>	58
<i>Hörsturz</i>	61
<i>Fluktuierende Hörschwelle.....</i>	64
<i>Hyperakusis</i>	64
<i>Burn-out bei schwerhörigen Menschen</i>	66
EINE NARRENGESCHICHTE	69
2 Woran erkenne ich, dass ich im Burn-out bin?.....	71
Die Burn-down-Spirale	72
Die inneren Überzeugungen	72
Die persönliche Investition	75
Konflikte und Verdrängung	76
Realitätsverzerrung und Krankheitssymptome	77
Die Geschichte von Kalle.....	79
Der Selbsttäuschung im Burn-out entgegenwirken ...	84
Umdenken.....	87

Burn-out-Anzeichen, die Sie selbst erkennen können	90
Delegationsprobleme, Perfektionszwang und Starksein	90
Permanente Erreichbarkeit	92
Partnerschaft und Familie als Last	93
Abkehr von guten Freunden	96
Dauernde gesundheitliche Probleme	98
So war ich früher nicht	100
Missbrauch von Drogen, Alkohol und Medikamenten	101
Wie wird ein Burn-out diagnostiziert?	105
Der Burn-out-Test	110
E I N E N A R R E N G E S C H I C H T E	114
3 Warum bin ich ins Burn-out gekommen?	n?
Allgemeine Zusammenhänge	119
Burn-out als Anpassungsversuch	119
Anforderungsdruck und Bewältigungskompetenz	120
Die Bedeutung der eigenen Erlebnisgeschichte für Burn-out	123
Konstitution, Gene und Umwelt	124

Inhalt

Die kontroverse Diskussion zur Depression	126
<i>Der tatsächliche Forschungsstand</i>	126
<i>Folgerungen aus den Forschungs</i> <i>ergebnissen</i>	128
Frühkindliche Entwicklungs- und Kommunikationsstörungen.....	129
Familiäre Belastungen in der Kindheitsfamilie	131
Krankheit, Trennung und andere prägende Kindheitserlebnisse	132
Glaube.....	134
Schule und Ausbildung	136
Die Bedeutung der Störungsbereiche für das weitere Leben	138
Checkliste für persönliche Wirkfaktoren, die Burn-out begünstigen können.....	141
Wirtschaftsrealität und Burn-out.....	143
Was bedeutet Globalisierung?.....	143
Zusammenhänge in der Arbeitswelt - Umweltfaktoren für Burn-out	145
<i>Exkurs »Die kranke Börse«</i>	146
Die Folgen für die Gesellschaft	147
Burn-out-relevante Themen im Alltag und am Arbeitsplatz	149
Anspruchsdenken, Neid und Lebensstandard	149

Inhalt

Verschuldung und die Rolle von Banken	151
Angst vor Arbeitsplatzverlust	154
Mobbing	156
<i>Mobber und Gemobbter - beide brauchen Hilfe</i> ..	157
<i>Wie kann man Mobbing verhindern?</i>	159
Geschlechterspezifische Unterschiede	
im Burn-out	162
Frauen	162
Männer	164
Burn-out in Beruf und Arbeitsposition	167
Banker	167
<i>Bankangestellte</i>	168
<i>Bankmanager</i>	169
Lehrer	171
<i>Schule heute</i>	171
<i>Die Lehrersituation</i>	172
Studierende	174
Pflegepersonal	176
Ärzte	177
<i>Berufseignung und Ausbildung</i>	178
<i>Ärztealltag</i>	178
Polizisten	181
Pfarrer	182

Inhalt

Rentner/Pensionäre	184
Menschen in weisungsabhängigen Berufen	185
Journalisten	186
Verantwortungsträger	187
Orchestermusiker.....	188
Stars in der Öffentlichkeit	189
Arbeitslose und Menschen in Auffanggesellschaften	191
Unternehmer und Manager	194
<i>Unternehmer und Selbstständige</i>	194
<i>Manager</i>	196
Ihre eigene Kompetenz in Ihrem Beruf.....	198
Checkliste für berufliche und gesellschaftliche Wirkfaktoren, die Burn-out begünstigen können	199
EINE NARRENGESCHICHTE	201
4 Wie komme ich aus dem Burn-out raus?	203
Der Einstieg in den Ausstieg	205
Ins Lot kommen.....	205
Die Bananenfrage	206
Denken: Die Macht der Gedanken	207
<i>Innenwelt - Außenwelt</i>	208

Inhalt

Fünf innere Blockadesätze und ihre Überwindung.....	211
»Ich will nicht«	211
»Ich kann nicht«	212
»Ich kann das nicht akzeptieren«	215
»So kann das gar nicht sein«	216
»Ich verstehe das nicht«	217
Prinzipien auf dem Weg zu inneren Entscheidungen.....	220
Das Prinzip der Gezeiten - der Wandel	220
Das Prinzip des Nadelöhrs - die Mitte	221
Das Prinzip der Vollständigkeit - das Ganze.....	223
Das Prinzip des ersten Schrittes - der Beginn . . .	224
Das Prinzip der Handlung - die Vollendung.....	224
Das Prinzip der Entscheidung - die Freiheit	225
Das Prinzip der Lebenspflege - die Achtsamkeit .	227
Der Ausstieg auf eigene Faust.....	228
Der Plan und die Handlungsrouten für den Ausstieg	229
Grundregeln	231
Übungen zum Ausatmen im Alltag	233
Die Kohärenzübung.....	233
Vorlesen	235
Singen.....	236
Schlaf	238
Ihre Grundkompetenz für Ihre Arbeit stärken	240

<i>Umgang mit Angst</i>	241
<i>Gestaltungsspielräume</i>	242
<i>Delegieren</i>	244
<i>Kommunikation</i>	248
Ernährung	253
Lebenszeit zu Hause	259
Sexualität	261
Grenzen wieder wahrnehmen	262
Sport im Burn-out	264
Entscheiden.....	267
Überstunden und Arbeit mit nach Hause nehmen.....	268
Finanzielle Angelegenheiten	269
Berufliche Veränderung	271
Wenn die Personen in meiner Umgebung nicht mitmachen	272
Qigong: Achtsame Bewegungspraxis.....	274
<i>Die Grundhaltung</i>	275
<i>Alltag mit Qigong</i>	277
<i>Wie lerne ich Qigong?</i>	278
Eigene Wege.....	279
Selbstheilungskräfte	279
<i>Die Arbeit mit den Selbstheilungskräften</i>	282
Ausstieg in ambulanter Begleitung und Behandlung.....	284

Inhalt

Therapieverfahren	285
»Westliche« Medizin.....	287
<i>Psychotherapie und Körperpsychotherapie</i>	287
<i>Psychosomatische Körpertherapien</i>	289
<i>Medikamentöse Therapien im Burn-out</i>	291
»Östliche« Medizin	294
<i>TCM-Philosophie</i>	294
<i>TCM-Praxis</i>	296
Spirituelle Bedürfnisse der Patienten	298
Ausstieg durch Krankenhausbehandlung in der Krise.....	300
Grundlagen psychosomatischer Krankenhaus behandlung	300
<i>Der Patient ist kompetenter, als er denkt</i>	301
<i>Die Bedeutung einer heilsamen Umgebung</i>	303
<i>Gewohnheitsbrüche und die Neubahnung im Gehirn</i>	306
Der Therapieprozess aus dem Erleben und der Sicht des Patienten	307
Keine Angst vor der psychosomatischen Therapie.....	311
Rückkehr in den Alltag	312
EINE NARRENGESCHICHTE.....	315

5 Wie kann ich einem Burn-out vorbeugen?	317
Gebrauchsanleitung für den Menschen - neues Wissen aus Hirnforschung, Epigenetik und Quantenphysik	319
Die Split-Brain-Forschung und Gehirngeschichten	320
Bewusste und unbewusste Wahrnehmung	321
<i>Ärzte und ihr Unterbewusstsein</i>	322
Die archaische Emotionalreaktion.....	323
Eigensprache.....	324
Epigenetik - die Gene und ihre Umgebung	325
<i>Die Lebensweise</i>	327
Informationsübertragung im Körper	328
Geist und Hirntätigkeit	330
<i>Quantenphysik und Bewusstsein</i>	331
<i>Spiritualität</i>	335
Auf dem Weg zur Gesundheitskompetenz	338
Vom archaischen zum globalen Alltag:	
Was wir noch lernen müssen	340
<i>Der archaische Alltag</i>	341
<i>Der globale Alltag</i>	342
Die Notwendigkeit des achtsamen Umgangs mit allem	344

Inhalt

Die Prinzipien der Lebenspflege und Burn-out-Prophylaxe	346
Muße und Meditation	347
Körperkontakt	348
Sinnvolle Ernährung und Esskultur.....	350
Unabhängigkeit in sozialen Gruppen	352
<i>Familien</i>	352
<i>Andere Gruppen</i>	355
Umgang mit moderner Kommunikation.....	356
<i>Mediennutzung</i>	357
Die neue Kunst zu scheitern	359
Umgang mit zukünftigen Krisen	363
Der mündige Bürger	363
Gesundheitsinformationen im Internet.....	365
Die Rolle der Medikamente bei der Gesundung . . .	366
<i>Achtsamer Umgang mit Medikamenten</i>	368
Schattenseiten in uns	370
<i>Schatten gehören dazu</i>	372
<i>Schattenseiten in der Gesellschaft</i>	375
Über das Brauchen	377
Vergänglichkeit	379
Unachtsamkeit.....	382
E I N E N A R R E N G E S C H I C H T E.....	384

6 Ausklang und Ausblick	387
Gesundheitspolitischer Wandel.....	389
Gesundheitssystem und Pharmalobby	389
Wirtschaft als Motor für den Wandel	390
Politik.....	392
Hoffnung und Schwarmgesetze.....	394
E I N E N A R R E N G E S C H I C H T E.....	396
Danksagung	399
Anhang	402
Adressen und Internetseiten	402
Literatur	407
Register	410

Dr. Manfred Nelting



Manfred Nelting

[Burn-out - Wenn die Maske zerbricht](#)

Wie man Überbelastung erkennt und neue Wege geht

416 Seiten, geb.
erschienen 2010



Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de