

König, Der kleine Anti-Burnout-Coach, 9783432112596 © TRIAS Verlag

8 Ihr Weg aus dem Burnout
8 Über den Autor
9 Der Beginn Ihrer Reise

12 Erste Schritte: Orientierung
12 Weg 1: Besuchen Sie Ihren Arzt
14 Weg 2: Warum hat es gerade mich erwischt?
17 Zusammenfassung

18 Zwei grundlegende Erkenntnisse
18 Weg 3: Sie sind wichtig!
21 Weg 4: Schließen Sie Freundschaft
23 Zusammenfassung

24 Energiezufuhr durch Verhaltensänderung
24 Weg 5: Neustart
27 Weg 6: Holen Sie den Spaß zurück in Ihr Leben
31 Weg 7: Lernen Sie, Nein zu sagen
32 Weg 8: Finden Sie die Ursachen für Ihren Kraftverlust
33 Weg 9: Ordnen Sie Ihre Prioritäten neu!
38 Weg 10: Mut zur Selbstliebe
41 Weg 11: Hören Sie auf, so unmoralisch zu sein
42 Zusammenfassung

44 Achtsamkeit und Entspannung
45 Weg 12: Wer Pausen macht, gewinnt!
47 Weg 13: Die Kraft im Hier und Jetzt!
50 Weg 14: Sehen, Hören, Spüren und Riechen
51 Weg 15: Spielen Sie Autor
52 Weg 16: Zählen Sie Ihr Glück
53 Weg 17: Atmen Sie sich frei!
60 Weg 18: Atmen Sie sich in den Schlaf
62 Weg 19: Think Pink!
65 Zusammenfassung

66 Gehirntraining
68 Weg 20: Stoppschild
70 Weg 21: Trainieren Sie Ihr Alarmsystem
71 Weg 22: Gedankenumwandlungstabelle
75 Weg 23: In der Kürze liegt die Würze
75 Zusammenfassung

76 Ernährung, die glücklich macht
77 Weg 24: Trinken Sie viel Wasser
77 Weg 25: Meiden Sie Kaffee!
79 Weg 26: Verzichten Sie auf aufputschende Getränke und Stimulanzien
80 Weg 27: Trinken Sie keine gesüßten Getränke
80 Weg 28: Basisch statt sauer
81 Weg 29: Essen Sie bewusst
84 Weg 30: Verwöhnen Sie sich mit einem Frühstück
85 Weg 31: Zeit für ein bewusstes Mittagessen
85 Weg 32: Vermeiden Sie das späte Abendessen
87 Weg 33: Pflanzliche Hilfen für den Magen
88 Weg 34: Gute Stimmung durch die Kraft der Natur
91 Weg 35: Guter Schlaf durch die Kraft der Natur
94 Zusammenfassung

95 Alles Gute

König, Der kleine Anti-Burnout-Coach, 9783432112596 © TRIAS Verlag