

Inhaltsverzeichnis

Vowort	7
Einleitung	11
1 Erscheinungsbild von Streß und Burnout	17
1.1 Das allgemeine Erscheinungsbild	17
1.2 Mein individuelles Erscheinungsbild	21
2 Ursachen von Streß und Burnout	24
2.1 Individuelle psychische Ursachen	24
2.2 Individuelle körperliche Ursachen	36
2.3 Insitutionelle Ursachen	38
2.4 Gesellschaftliche Ursachen	39
2.5 Mein individuelles Ursachenmuster	41
3 Strategien der Streßbewältigung	42
3.1 Beruflicher Bereich	42
3.1.1 Streßerzeugende Denk- und Gefühlsmuster verändern	44
3.1.2 Negative Gefühlszustände unterbrechen	46
3.1.3 Mit Erwartungsträgern selbstsicher umgehen	48
3.1.4 Die berufliche Kompetenz erweitern	51
3.1.5 Die Kommunikation und Kooperation im Kollegium verbessern	55
3.1.6 An einer Fallbesprechungsgruppe teilnehmen	58
3.2 Private Beziehungen	62
3.3 Lebenseinstellung	65
3.3.1 Die Kraft des positiven Denkens entdecken	65
3.3.2 Sich an der Zukunft orientieren	67
3.3.3 Zeitmanagement	71
3.3.4 Den Sinn des Lebens suchen	77

3.4	Gesundheit	82
3.4.1	Physisch ein gesünderes Leben führen	82
3.4.2	Sich regelmäßig entspannen	91
3.5	Die wichtigsten Anti-Streß-Tips kurz und bündig	98
3.6	Mein persönlicher Strategie-Blumenstrauß	100
4	Ausblick	101
5	Literaturverzeichnis	103