

# Inhalt

	Was Sie erwartet	9
<b>1</b>	<b>Überlastungen erkennen und verringern</b>	<b>12</b>
1.1	Früh anfangen	12
1.2	Was belastet?	13
1.3	Die Belastungspyramide	17
1.4	Was nicht hilft: Ideologien	21
<b>2</b>	<b>Was Sie tun können: Kreative Annäherungen</b>	<b>24</b>
2.1	Die Stressmonster	24
2.2	Das Blatt der Selbstwürdigung	30
2.3	Und wer tröstet mich?	33
2.4	Die Kraft der drei Herzen	38
2.5	Ver-rücken	41
2.6	Das Mandala des Reichtums	45
2.7	„Ja“ sagen und „Nein“ sagen	47
2.8	Der fünffache Sinn	51
2.9	Wie kann man mich „herumbekommen“?	52
2.10	Ein Lob des Nörgelns	54
2.11	Die kleinen und die großen Pausen	56
<b>3</b>	<b>Arbeitsfeldspezifische Hilfen</b>	<b>62</b>
3.1	Gesundheit: Was brauchte ich, als ich krank war? Was nicht?	62
3.2	Altenhilfe: Wie will ich alt werden? Welche alten Menschen haben mich in meinem Leben beeinflusst?	66

3.3	Kinder: Was habe ich bekommen, was nicht? Was hätte ich gebraucht?	71
3.4	Schule: Was hat mein Lernen gefördert, was nicht? Gute Lehrer/innen, schlechte Lehrer/innen?	74
3.5	Therapeut/innen: Ähnlichkeit, Synchronresonanzen, „verzweifelte“ Wirksamkeitsbemühungen	82
<b>4</b>	<b>Haltung</b>	<b>86</b>
4.1	Selbstwertschätzung und Selbstwürdigung	86
4.2	Das ungelebte Leben	89
4.3	Zu viel und zu wenig	92
4.4	Das große UND	97
4.5	Ein bisschen Ordnung	101
4.6	Freiberufler/innen ...	103
4.7	Den Freundeskreis überprüfen	104
4.8	Das Drama der leeren Hand: vom Scheitern und Loslassen	107
4.9	Das Teufelchen in mir	111
4.10	Meine Leidenschaft	112