

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort	9
Vorwort	11
Danksagung	13

Erster Teil

Grundlagen: Konzepte, Zusammenhänge und Überlegungen

1 Arbeit	17
Literatur	20
2 Erschöpfungsdepression und Burn-out	21
2.1 Ursachen und Symptome	21
2.1.1 Phänomenologie	25
2.1.2 Der magische Kreisverkehr	26
2.1.3 Die Phasen des Burn-outs	27
2.2 Neurobiologie	29
2.2.1 Asymmetrie-Hypothese der Emotionsverarbeitung	30
2.2.2 Limbisch-kortikales Netzwerkmodell der Depression	30
2.2.3 Neuromodulatoren	33
Literatur	34
3 Stress und die Entstehung von Depression	37
3.1 Das Stresshormon Kortisol	37
3.2 Veränderungen der Hypothalamus- Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse	38
3.3 Amygdala, Hippocampus, cingulärer und insulärer Kortex	39
3.4 Nucleus accumbens und präfrontaler Kortex	40
3.5 Stress und Angstkonditionierung	40
Literatur	41
4 Die Empfehlungen des Schweizer Expertennetzwerks Burn-out	43
Literatur	44

5	Psychotherapie bei Erschöpfungsdepression und Burn-out	45
5.1	Kognitive Verhaltenstherapie	45
5.2	Wohlbefinden	46
5.3	Die Klassifikation der Charakterstärken und Tugenden	49
5.4	Positive Psychotherapie	50
5.4.1	Neurobiologie der Positiven Psychotherapie	52
5.5	Well-Being-Therapie	54
5.5.1	Balance von Grundbedürfnissen	55
5.6	Grundbedürfnisse-basierte Psychotherapie	56
5.7	Depression und Dysregulation von Stärken	59
5.7.1	Stärkenorientierte Psychotherapie	61
5.8	Das Vier-Ebenen-Modell der Persönlichkeit	64
	Literatur	65
6	Körperpsychotherapie	69
6.1	Antidepressive und stressabbauende Wirkung	69
6.2	Interozeption und Gefühlswahrnehmung	70
6.3	Ein unbewusster Zugangsweg	70
	Literatur	71
7	Öko-Psychosomatik	73
	Literatur	75

Zweiter Teil

Das sinnbestimmte Leben: Perspektiven, Methoden und Interventionen

8	Hoffnung	79
8.1	Der Glaube an sich selbst	80
8.2	Einen Menschen finden, der an einen glaubt	81
	Literatur	82
9	Dankbarkeit	83
9.1	Das Geschenk des Lebens	84
9.2	Reflektieren über die Vorteile und Wohltaten des eigenen Lebens	85
9.3	Drei gute Dinge und der Dankbarkeitsbrief	86
	Literatur	86
10	Vergebung	89
10.1	Vergebung reduziert Stress	89
10.2	Verbitterung	91
10.3	Was Vergebung nicht meint	92
10.4	Drei klinische Fälle	92
10.5	Die psychopathische Störung	93
10.6	Die emotional instabile Störung	94
	Literatur	95

11 Rhythmus	97
11.1 Tag-Nacht-Rhythmus	98
11.2 Schlaf und Kognition	98
11.3 Wochenrhythmus	100
11.4 Rhythmus der Jahreszeiten	100
11.5 Geschichten und kognitive Entwicklung	101
11.6 Der phänologische Kalender	102
11.7 Verweigerung	102
11.8 Tagträumen	103
Literatur	104
12 Achtsamkeit	107
12.1 Die Kunst, präsent zu sein	108
12.2 Das „Beppo-Prinzip“	108
12.3 Achtsamkeit im Alltag	110
12.4 Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie	111
12.4.1 Kognitives Training	112
12.4.2 Meditation	113
12.4.3 Neurobiologie der Meditation	113
Literatur	115
13 Genießen	117
13.1 Bewusstes Genießen und Entschleunigung	117
13.2 Sinn für Schönheit	118
Literatur	119
14 Flow	121
14.1 Aufgehen in einer Tätigkeit	121
14.2 Achtsamkeit im Tun	122
14.3 Die autotelische Persönlichkeit	122
14.4 Aufmerksamkeitsräuber	123
14.5 Arbeitszufriedenheit	123
14.6 Signaturstärken für Flow einsetzen	125
Literatur	126
15 Sinn	127
15.1 Evolutionäre Psychologie	128
15.2 Die buddhistische Weltansicht	129
15.3 Spiritualität	131
15.4 Die Frage nach dem individuellen Sinn	131
15.5 William James Durant	132
15.6 Verstehen der eigenen Identität	134
15.7 Der Heldenmythos	135
15.8 Signaturstärken für Sinn einsetzen	135
Literatur	137

16 Positive Beziehungen	139
16.1 Fürsorge erhalten und geben	139
16.1.1 Eine Quelle für Lebenssinn	140
16.2 Neurobiologie der Empathie	141
16.3 Theory of Mind	142
16.4 Der Mitgefühl-Schaltkreis	143
16.4.1 Burn-out verhindert Mitgefühl	145
16.5 Resilienz durch charismatische Erwachsene	146
16.6 Verbundenheit	148
16.7 Sichere und unsichere Bindungsmuster	149
Literatur	150
17 Zielerreichung	153
17.1 Eigenwertstreben	153
17.2 Unternehmungslust	154
17.3 Hartnäckigkeit	154
17.4 Ziele entsprechend den eigenen Fähigkeiten	155
17.5 Die stressresistente Mentalität	158
17.5.1 Das Abenteuer des Lebens	159
17.5.2 Interne Kontrolle durch einen gesunden Lebensstil	160
17.5.3 Aus Zitronen Limonade machen	161
Literatur	161
Schlussfolgerungen	163
Nachwort	165
<hr/>	
Anhang	
Klassifikation der Charakterstärken – Values in Action (VIA)	169
Die „Drei gute Dinge“-Übung	173
Über den Autor	175
Sachwortverzeichnis	177