

I
Ausgepowert oder:
Geht uns allen die Puste aus? 11

II
Matt und müde:
neue Normalität oder echte Krankheit? 33

- 1 Die erschöpfte Gesellschaft 33
- 2 Erschöpfung, Burnout, Depression:
die verschiedenen Symptome 50
- 3 Alarmsignal Erschöpfung:
wenn Stress krank macht 66
- 4 Der medizinische Check-up:
was untersucht werden muss,
wenn Sie dauernd erschöpft sind 80

III
Der moderne Stress und
unsere schwindende Widerstandskraft:
eine gefährliche Kombination 88

- 1 Ist das Smartphone wirklich schuld?
Unser Stressempfinden unter der Lupe 98
- 2 Schutzschilde gegen stressbedingte
Erschöpfung – und wie der gesellschaftliche
Wandel sie zerstört 98

- 3 Warum es so schwierig ist,
das Lebenstempo zu drosseln 111

Im Gespräch mit Prof. Dr. Hartmut Rosa 134

- 4 Vom Irrlichtern gegen die Erschöpfung:
was garantiert nicht hilft 134

IV **Unsere wichtigsten** **Kraftquellen 145**

- 1 Die Atmungskette: wie Ihre Zellen
gegen die Erschöpfung kämpfen 145

Eisen: das unterschätzte Spurenelement 150

Vitamin B12: Kraftspender aus Bakterien 183

- 2 »Gutes Brot ist für mich wie Kaviar!«:
im Gespräch mit Dietmar Priewe 196

- 3 Bewegung: Krafttraining
für Körper und Geist 205

- 4 Media- und News-Detox:
Das bringt Sie wieder runter! 215

- 5 Richtig schlafen 224

- 6 Schluss mit dem Freizeitstress 235

- 7 Richtig abschalten und auftanken
in der »schönsten Zeit des Jahres« 244

- 8 Das große Los des kleinen Glücks 251

- 9 Innere Ruhe finden 259

V
Kraftquellen aktivieren!
Das Recharge-Programm
für ein gutes Leben 267

- 1 Lebens-Check-up:
die Bestandsaufnahme 268
- 2 Plane deinen Tag! 276
- 3 Nachhaltigkeits-Check 278
- 4 Energie zum Genießen 279
- 5 Laufend in ein gutes Leben 291
- 6 Der inneren Kraft auf die Sprünge
helfen: Ihr Substitutionsplan 297
- 7 Der gute Tag 298
- 8 Auf die innere Haltung kommt es an! 300
- 9 ... und hier noch einige Entschleunigungs-
Tipps auf einen Blick 300

Anhang 303

Gesundheitsfragebogen
für Patienten (PHQ-9) 303

Maslach-Burnout-Selbsttest (MBI) 305

Trainingsplan 307

Substitutionsplan 311

Quellenverzeichnis 313