

# Inhalt

Machen Sie mehr aus Ihrem Leben	7
---------------------------------	---

## Teil 1

Analyse und Akzeptanz	13
-----------------------	----

1. Analyse führt zu Einsicht	14
------------------------------	----

2. Ist es Burnout oder etwas anderes?	25
---------------------------------------	----

## Teil 2

Allgemeine Verfassung	43
-----------------------	----

3. Die körperliche Verfassung bei Burnout	44
---	----

4. Wie steht es um Ihre finanzielle Verfassung?	69
---	----

## Teil 3

Denken und Fühlen	83
-------------------	----

5. Herz und Kopf arbeiten zusammen	84
------------------------------------	----

6. Häufig vorkommende Irritationen	113
------------------------------------	-----

## Teil 4

Effektiver Arbeiten	135
---------------------	-----

7. Talent für die Arbeit	136
--------------------------	-----

## Teil 5

Ein ausgeglichenes Sozialleben	151
--------------------------------	-----

8. Die Kommunikation mit dem Chef	152
-----------------------------------	-----

9. Der Einfluss des Partners	163
------------------------------	-----

<b>Teil 6</b>	
<b>Erfolgreich leben</b>	<b>175</b>
10. Erfolgsweg	176
11. Was tun bei einem Rückfall?	192
12. Gipfel-Erfahrungen	206
<b>Anhang</b>	<b>217</b>
Literatur	217
Quellennachweis	218
Die Selbstcoaching-Fragen	219
Dank	220