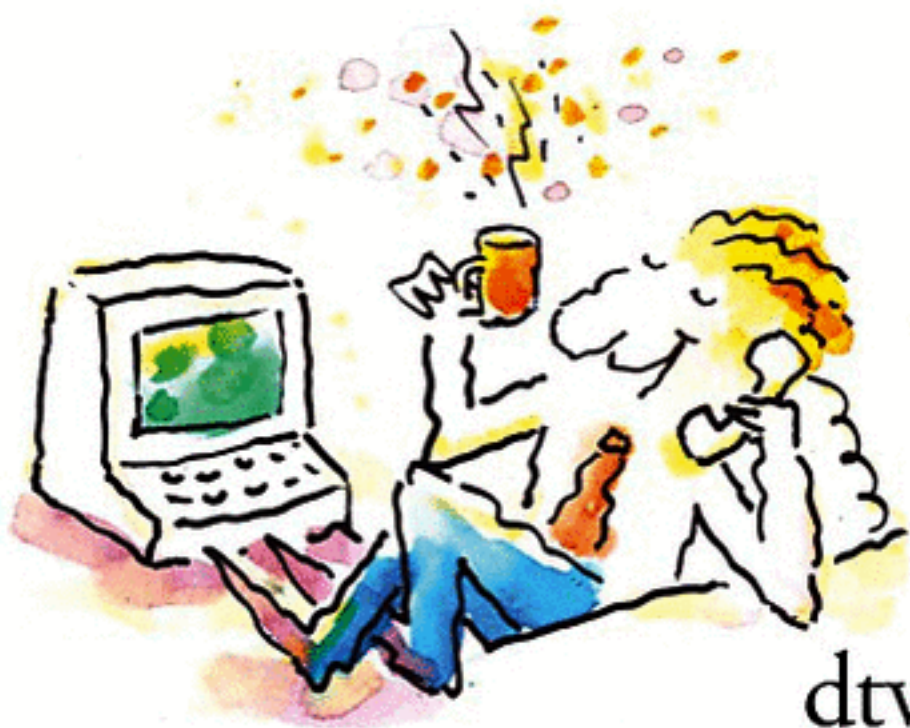


Das Dr. med. Helmut Kowitzus  
**ANTI-BURNOUT**  
Erfolgsprogramm



dtv

# Inhalt

<b>Vorwort zur 6. Auflage</b> .....	8
<b>Vorwort: Am Marterpfahl des Stressalltags</b> .....	11
<b>Wozu dieses Buch Sie anregen möchte</b> .....	13
<b>Was ist Burnout?</b> .....	19
Der Tunnelblick .....	20
Wer erkrankt besonders häufig am Burnout-Syndrom? .....	21
Die geschichtliche Perspektive .....	28
Vor der Kernschmelze: Phasen des Ausbrennvorgangs .....	29
Phasen des Burnout .....	31
Der Test: Habe ich ein Burnout? .....	32
Gesellschaftliche Bedingungen .....	33
<b>Mein persönliches Stressmodell</b> .....	38
Stress – nur ein Modewort? Ursachen und Hintergründe ....	41
Stress und Burnout .....	42
Kontrolle oder Ausgeliefertsein? .....	46
Zwei Typen .....	48
Die Symptome der Überforderung .....	49
Leiden ist leichter als lösen .....	50
Sex, Stress und Burnout .....	51
Ein literarischer Fall .....	52
Wann ärztliche und/oder psychotherapeutische Hilfe notwendig ist .....	53
<b>Lebensqualität als Lebenskurve</b> .....	55
Fünf Fallbeispiele .....	57
Und die Zukunft? .....	64
<b>Der Energiekuchen:</b>	
<b>Woher bekomme ich meine Energie? Wohin geht sie?</b> .....	67
Fünf Fallbeispiele .....	68
Energiebilanz – immer neu .....	72

<b>Arbeitssucht: Häufig bei Burnout-Geschädigten</b> .....	74
Arbeitssucht – Bei Burnout-Geschädigten fast die Regel .....	74
Fragebogen über süchtiges Arbeiten .....	79
<b>Zeit – unser kostbarstes Gut</b> .....	81
Tipps zum Zeitsparen .....	82
<b>Die Wertehierarchie: Unser geheimer Kompass</b> .....	92
Lebenskrise = Sinnkrise = Wertekrise .....	92
Lebenskonzepte sind Wertekonzepte .....	95
Welche Werte sind die richtigen? .....	98
<b>Der Glaube – »Wie hältst du’s mit der Religion?«</b> .....	105
<b>Kreativität und Spiritualität</b> .....	116
Auswege aus dem Burnout durch Kreativität? .....	117
Kreativität ist existenziell wichtig .....	125
<b>Gesundheit</b> .....	134
Salutogenese .....	145
Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts: Wie bleibe ich gesund? .....	153
<b>Zurück zum Glück</b> .....	164
Was macht eine Gesellschaft glücklich? .....	167
Voraussetzungen für persönliches Glück .....	171
<b>Geld</b> .....	178
Das finanzielle Desaster .....	178
Aussagen über das Geld .....	181
Wie ist Ihre Einstellung zum Geld? .....	183
<b>Vom Umgang mit Menschen:</b>	
<b>Wer tut mir gut? Wer schadet mir?</b> .....	186
Kontaktpflege .....	186
Menschen, die wir nicht auswählen können .....	189
Überlegungen für die Zukunft .....	193

<b>Die wichtigsten Entscheidungen unseres Lebens:</b>	
<b>Beruf und Partnerschaft</b> .....	197
Beruf .....	197
Partnerschaft .....	200
<b>Entlastende Rituale und Handlungen</b> .....	203
Aberglaube .....	203
Gegenstände und ihre Magie .....	205
Ballast abwerfen: Freiräume für Neues schaffen .....	206
Die Magie des Zeichensystems Kleidung .....	208
<b>Stärken und Schwächen: Erkenne dich selbst</b> .....	211
Selbsterkenntnis – das Schwierigste .....	212
Das Werte- und Entwicklungsquadrat .....	213
Erwachsen sein .....	218
<b>Loslassen: Entspannungstechniken</b>	
<b>zum täglichen Gebrauch</b> .....	220
Verschiedene Techniken .....	221
<b>Jahresrückblick und Wunschzettel für das kommende Jahr</b>	227
<b>Der Fluss des Lebens</b> .....	229
<b>Hören – Lesen – Schauen: Einige Empfehlungen</b> .....	233
20 Musikstücke klassisch .....	233
10 Literaturempfehlungen .....	236
20 Filme .....	236
10 Ratgeber .....	240
<b>Zum guten Schluss: Keep it simple</b> .....	242
Anleitung zum Unglücklichsein/Glücklichsein .....	248
Dank .....	249
Hilfreiche Internet-Adressen .....	250
Literaturverzeichnis .....	251
Register .....	253

# WAS IST BURNOUT?

Im Brockhaus von 1978 finden wir folgende Definition: »Kern-energie-technik: Durchbrennen von Reaktor-brennstäben oder Komponenten infolge zu geringer Kühlung (Kühlmittelausfall) oder zu hoher Wärmeerzeugung (unkontrollierte Kernspaltung).« Damit hätten Sie nicht gerechnet, oder? Die psychologische Definition fehlt in der damaligen Ausgabe. An dem Beispiel eines inzwischen gängigen Begriffs sehen wir also, wie sich Wissen entwickelt, wandelt, wie Sprache versucht mitzuhalten mit der veränderten Realität.

Als Kind des Elektronikzeitalters und als Nutzer des Internet habe ich als Nächstes zu einer aktuellen, unmittelbar zugänglichen Quelle gegriffen: [www.wissen.de](http://www.wissen.de). Hier findet sich wiederum die physikalische Definition als erste – und dann die zweite, psychologische: »Ein von dem amerikanischen Psychoanalytiker H. J. Freudenberger geprägter Begriff für eine Krankheit, bei der Idealismus, Arbeitseifer und Begeisterung schwinden und zeitgleich körperliche Beschwerden auftreten (Dauermüdigkeit, Magenschmerzen, Schlafstörungen). Burnout trifft vor allem Menschen in helfenden Berufen, die mit besonders hohem Anspruch ins Berufsleben gestartet sind, aber auch Menschen, denen die berufliche Anerkennung versagt bleibt oder die ihren Karrierehepunct überschritten haben.«

In dem viel gelobten elektronischen Lexikon Encarta wird das Thema von einer etwas anderen Seite angepackt, die die Definition oben gut ergänzt: »Burnout-Syndrom (englisch für ›ausgebrannt‹ sein): Zustand der chronischen Erschöpfung, der durch Antriebs- und Leistungsschwäche, Gedächtnisstörungen, Niedergeschlagenheit und Müdigkeit gekennzeichnet ist, häufig begleitet von einer allgemein erhöhten Anfälligkeit für Infektionen. Besonders häufig hiervon betroffen sind Menschen in Berufen des sozialen und medizinischen Bereichs, etwa Lehrer, Sozialarbeiter, Ärzte und Krankenschwestern, sowie Personen, die an sich besonders hohe Anforderungen stellen und über

einen langen Zeitraum viel Engagement in ihre Tätigkeit investieren.«

Zu Beginn meiner Recherchen stieß ich in der ›Apotheken-Umschau‹ auf einen aufschlussreichen Artikel von Christine Wolfrum zu unserem Thema. Ein Burnout-Syndrom führt zu Störungen des Wohlbefindens: »Die Betroffenen fühlen sich erschöpft und leer. Sie sehen den Sinn ihrer Arbeit nicht mehr und haben den Glauben an sich selbst verloren. Beim Burnout-Syndrom können außerdem erhebliche Konzentrations- und Gedächtnisstörungen auftreten ... Je nach Veranlagung kommt es zu Kopfschmerzen, Bluthochdruck, Schwindelsymptomen oder Muskel- und Rückenschmerzen ...« – und jetzt ein wichtiger Nachsatz – »... meist ohne ausreichenden körperlichen Befund.« Das zeigt schon vorweg die Gefahr für alle Burnout-Geschädigten: Wie viele andere psychosomatisch Kranke landen sie bei Ärzten oder Heilpraktikern, die an den Symptomen herumkurieren, ohne die Ursachen im Lebenskonzept zu erkennen, zu benennen und anzugehen.

Der Weg ins Burnout kann fünf bis zehn Jahre dauern, nicht ohne erhebliche negative Auswirkungen wie allgemeine Niedergeschlagenheit (›Depression‹), reduzierte körperliche und psychische Lebensqualität und Chronifizierung, d. h. Verschleppung und Verstärkung von Symptomen. Burnout ist keine einheitliche Krankheit, sondern ein Syndrom, ein Sammelsurium von möglichen schwächeren oder stärkeren Symptomen, die durchaus Krankheitswert bekommen können.

Viele Symptome des Burnout fallen unter die Kategorie »soma-toforme Störung«, d. h., wir Ärzte finden kein somatisches Korrelat, keine röntgenologisch, labordiagnostisch oder ähnlich »be-weisbare« Krankheit. Aber: Der Patient fühlt sich miserabel. Also müssen wir ihm helfen.

## **Der Tunnelblick**

Alle Burnout-Geschädigten entwickeln eine Art Tunnelblick für das Leben, wie Betrunkene, die darauf achten müssen, beim nächsten Schritt nicht zu stolpern. Der enge Blickwinkel führt

dazu, dass wir die Fülle des Lebens nicht mehr erkennen können. Die Augen sind depressiv auf den Boden gerichtet.

In meiner letzten Klinik in Garmisch hatte ich viele Patientinnen und Patienten mit Burnout-Symptomen, die erst im Laufe ihres Aufenthalts entdeckten, dass es da auch schöne Wälder, ja sogar Berge gab, die man allerdings erst bemerkt, wenn man den Blick hebt. Wer sich in der Spirale von arbeiten-essen-schlafen-arbeiten befindet, nimmt die Umwelt sehr einseitig wahr.

Dazu kommt die Auswirkung auf das nähere Umfeld, die Familie und die Freunde: Der Ausgebrannte wirkt oft wie ein Egoist, ohne es unbedingt zu sein: Denn eigentlich opfert er sich für die anderen auf. Dabei versucht er verzweifelt, die restlichen Energien zu sammeln, um über Wasser zu bleiben und nicht völlig im Stress unterzugehen. Ausgebrannte leben häufig im Energiedefizit. Sie geben mehr, als sie bekommen. Die Umwelt jedoch erlebt den überlebensnotwendigen Rückzug meist als Egoismus. »Jetzt bist du schon mal da – und dann bist du nicht greifbar?« Auf beiden Seiten entstehen Ärger, Wut, Angst, Trauer – beim Ausgebrannten oft neben Schuld- und Schamgefühlen eine gehörige Portion Selbstmitleid.

## **Wer erkrankt besonders häufig am Burnout-Syndrom?**

### **Lehrer**

»Bei den Lehrern sind nach einer neueren Studie etwa 35 Prozent betroffen, weitere 30 Prozent befinden sich in einem Vorstadium ... Weil offenbar zu wenig wirksame Hilfen angeboten werden, gehen bei uns etwa die Hälfte aller Lehrer aus gesundheitlichen Gründen in den vorzeitigen Ruhestand.«

Mit dieser inzwischen wohl am stärksten betroffenen Gruppe habe ich Zeit meines Lebens viel zu tun gehabt: Zur familiären »Belastung« kommt die berufliche Begegnung mit LehrerInnen als Patienten und in einer Supervisionsgruppe. Ganz offensichtlich hat sich über die letzten Jahrzehnte die Lage für die Pädagogen zugespitzt.

Mehrere Faktoren kommen hier zusammen: nicht selten mangelnde Unterstützung durch die Vorgesetzten, die Schulleiter und die Schulbehörden – auch gegenüber der Kritik in der Öffentlichkeit –, ein hohes Maß an zum Teil demütigenden Kontrollen, z. B. durch Beurteilungen, und natürlich die Belastung durch immer schwierigere Schüler und nicht minder anstrengende, oft autoritär infizierte Eltern, die nicht einsehen wollen, dass sie an ihren so wahnsinnig intelligenten und netten Kindern schon so viel vermurkst haben, dass es auch der beste Lehrer nicht mehr korrigieren kann. Da es vielen Kindern an Disziplin, Fleiß, Ordnung, Höflichkeit und gegenseitiger Solidarität mangelt, haben Lehrer eher mit Autoritätsproblemen als mit Lerninhalten zu kämpfen. Über das gemeinsame Ziel – Lernen für das Leben – müsste man sich gelegentlich neu einigen ...

Ein ganz wesentliches Moment, das zu Frust und Burnout beiträgt: fehlende Anerkennung! Lob ist eine süße Droge, die jeder von uns braucht. Lehrerinnen und Lehrer bekommen sie zu selten. Deshalb ist die mittlere Lebensdauer in diesem Beruf so deutlich zurückgegangen. »Nichts vermag ... Motivation und Antrieb derart nachhaltig zu ruinieren wie ausbleibende positive Verstärker« (Prof. Dr. Joachim Bauer).

Jeder fühlt sich aufgerufen, über die Lehrer herzuziehen, die »vormittags immer Recht und nachmittags immer frei« haben. Dabei wird übersehen, dass es bei Pädagogen – wie in den meisten anderen Berufen – eine große Spannbreite gibt zwischen denen, die in der Arbeit untergehen, und solchen, die »Dienst nach Vorschrift« machen.

## **Beamte**

Unter der Überschrift »Erschöpft, ausgebrannt oder einfach faul?« veröffentlichte ›Der Spiegel‹ (17/2002) folgende Zahlen des Statistischen Bundesamts aus dem Jahr 2000: Derzeit halten nur 47,9 Prozent – also weniger als die Hälfte – der Beamten bis zum vorgesehenen Pensionsalter durch, bei Lehrern sind es sogar nur 35,8 Prozent. Eine Stichprobenauswertung für Schleswig-Holstein ergab, dass in 53,8 Prozent – also in über der Hälfte –



der Fälle psychische Störungen dafür verantwortlich waren. Der Rechnungshof wunderte sich: »Es ist bis heute weitgehend ungeklärt, ob und inwieweit berufstypische Anforderungen ursächlich für die hohen Anteile an Finanzbeamten sowie an Lehrern mit Erschöpfungs- und Burnout-Syndromen, Depressionen und psychosomatischen Störungen sind.« Hier besteht also erheblicher Forschungs-Nachholbedarf.

Ein Psychiater aus Münster, Dr. Hanns Rüdiger Röttgers, bestätigte nach Erfahrungen als beratender Arzt in mehreren Bundesländern die in der Medizin häufige Drittel-Regel: Ein Drittel der Frühpensions-Anwärter ist nach seiner Einschätzung wirklich schwer krank. Ein Drittel besteht aus Menschen, die unter anderen, weniger Burnout fördernden Bedingungen durchaus noch arbeiten können. Und ein Drittel hat einfach keine Lust mehr zu arbeiten. Die offiziellen Pensionierungsgründe entsprechen jedenfalls nur selten den realen gesundheitlichen Problemen.

Dr. Thomas Hilbert, Vorsitzender des Fachausschusses der Amtsärzte, moniert zu Recht die gängige Praxis, dass »trotz anderer amtsärztlicher Empfehlungen in den vorzeitigen Ruhestand versetzt wird«.

Aus eigenen Beobachtungen an – einer natürlich begrenzten Zahl von – Lehrern und anderen Beamten kann ich bestätigen, wie hoch der Leidensdruck in vielen Positionen ist. Manche von ihnen kann ich so weit stabilisieren, dass sie mit wiedergewonnenem Elan weiterarbeiten können. Andere begleite ich bis zur herbeigesehnten Pensionierung.

## **Pflegekräfte und Ärzte**

Die Bewältigungsmechanismen – neudeutsch »Coping« – sehen in diesen Berufsgruppen nach meinen jahrelangen Eindrücken anders aus: Augenzwinkernd geben die meisten Ärzte, Krankenschwestern und Pfleger zu, dass sie selbstverständlich ausgebrannt seien, sie gehen also ständig über ihre Grenzen hinaus, leisten nicht selten Übermenschliches. Auch wenn es dafür keine Orden gibt, tut es schon gut, so herausragend zu sein. Der Endzustand kann also aussehen wie auf der Karikatur.

# REGISTER

- Aberglaube** 203 f.  
**Akupunktur** 204  
**Ärzte** 13, 19 f., 23 ff., 75, 130, 137, 141, 148, 152, 160, 198  
**Alkohol** 13, 16, 28, 30 ff., 45, 50 f., 58, 62, 65, 74 ff., 78, 93, 96 ff., 102, 105, 117, 124, 135 f., 138, 141 ff., 152, 155, 158, 161, 164, 181, 192, 212, 236, 245  
**Allen, Woody** 106 f., 110, 147, 237 f.  
**Angehörige** 13, 26, 35, 46 f., 74 ff., 78, 81, 138, 196  
**Antonovsky, Aaron** 145 ff., 149 ff., 251  
**Arbeit** 13, 16, 20, 22, 25, 27 f., 32 ff., 43, 68, 70 f., 74 ff., 95 ff., 103, 114, 118, 124, 133, 178, 180  
**Arbeitssucht** 15, 51 f., 54, 62, 68, 74 ff., 136, 138, 144 f.  
**Aristoteles** 173, 214  
**Autogenes Training** 220 ff., 251  
**Autorität** 192  
**Bauer, Joachim** 22  
**Bercovich, Pascale Noa** 134  
**Beruf** 19, 22 ff., 28 ff., 32 ff., 39, 47, 53, 55, 57, 68 f., 71, 73, 75, 121, 123, 126, 143, 176, 185 f., 192, 194, 197 ff., 211, 218, 221, 227 f.  
**Bettelheim, Bruno** 146  
**Birkenbihl, Vera F.** 40, 229, 240  
**Bluthochdruck** 20, 43, 152  
**BMI, Body Mass Index** 154  
**Brahms, Johannes** 116, 234  
**Brustkrebs** 139, 161  
**Buñuel, Luis** 109  
**Burisch, Matthias** 26, 28 ff., 39  
**Busch, Wilhelm** 38, 51, 246  
**Cameron, Julia** 117 f., 125, 128 ff., 132, 240  
**Canguilhem, Georges** 146  
**Carr, Alan** 139  
**Chargaff, Erwin** 111, 113  
**Christmann, Volker** 222  
**Churchill, Winston** 159, 173  
**Cicero** 175  
**Coelho, Paulo** 11  
**Computer** 16, 60, 70, 74, 87, 89, 92, 98, 121, 171, 176, 187, 195  
**Csikszentmihalyi, Mihaly** 176  
**Curie, Marie** 90  
**Dalai Lama** 245  
**Darwin, Charles** 245  
**Depression** 20, 23, 49, 53, 137, 159 f., 164, 167, 172  
**Derbolowsky, Jakob** 220  
**Diät** 14, 137, 149, 155, 158  
**Disziplin** 22, 83, 102 f., 115, 172, 192, 213, 244  
**Dostojewskij, Fjodor M.** 241  
**Drogen** 16, 22, 26, 28, 45, 85, 117, 124, 139, 161, 212  
**Dürr, Volker** 221  
**Egli, René** 229  
**Energie** 14, 21, 30 f., 42, 60, 67 ff., 81, 89 f., 173, 180, 196, 207, 213, 223 f., 243  
**Energiequellen** 68 f., 71 ff.  
**Energiebilanz** 14, 69, 72 f., 81, 99  
**Entspannung** 18, 31, 33, 51, 126, 144, 220 ff., 225 f.  
**Epiktet** 167  
**Erfolg** 11, 15 f., 18, 71 f., 76, 96 f., 106, 114, 122, 124, 135, 139, 161, 169, 192, 196, 203, 223  
**Erste Allgemeine Verunsicherung** 179, 185  
**Essen** 13, 21, 24, 50, 64, 69, 71, 85, 118, 153, 155, 157 f.

- Fagerström-Test 140  
 Familie 13, 16, 21, 25, 27 ff., 45, 63, 68 f., 71, 73, 77 ff., 86 ff., 94, 100, 103, 109, 129, 133, 138, 143, 151, 153, 171 f., 174, 183, 186, 194, 198 f., 202  
 Fassbinder, Rainer Werner 122, 135  
 Fasten 88, 142, 180 f.  
 Faust 105, 107, 110, 112, 147, 236  
 Feng Shui 206 f.  
 Fernsehen 17, 50, 82, 84 ff., 92, 118 f., 130, 158  
 Fett 138, 156 f., 159  
 Frauen 16, 28, 49, 59, 64 f., 69, 96 f., 136, 139, 155, 159, 163, 172, 209  
 Freud, Sigmund 51, 53, 110, 141, 146, 165  
 Freudenberger, H. J. 19, 141  
**Geld** 15, 44, 56, 78, 92 f., 95 ff., 100 f., 124, 166, 178 ff., 212, 214  
 Gesundheit 21, 23, 25, 27 f., 34, 53, 63, 73, 75, 96, 134 f., 137 ff., 145 f., 148 f., 151 ff., 158 ff., 166 ff., 204  
 Gewicht 26, 60, 65, 135, 138, 152 ff., 157, 161, 163  
 Glaube 20, 105, 107 ff., 116, 150, 204  
 Glück 15, 17 f., 73, 82, 94, 104, 115, 135, 141, 164 ff., 182, 185, 200, 204, 242, 244 f.  
 Goethe, Johann Wolfgang von 16, 18, 105, 107, 128, 139, 147, 166, 182, 236  
 Gott 29, 48, 76, 106 f., 109 f., 114 ff., 183 f., 211, 222  
 Gröninger, Siegfried 222  
**Hackethal, Julius** 148  
 Hamlet 146 f., 167, 236  
 Handke, Peter 50  
 Handy 84, 130  
 Hass 18, 121, 195, 201, 215  
 Hawking, Stephen 134  
 Heide, Holger 74  
 Heroin 16, 93, 147  
 Hilbert, Thomas 23  
 Hobby 68, 81, 126, 163, 227  
 Höflichkeit 22, 82, 103  
 Homöopathie 207  
 Horoskope 204  
 Humor 245 f.  
 Hutcheson, Francis 167  
 Huxley, Aldous 113, 144  
 Hypertonie 159, 161  
 Internet 19, 128, 158, 187  
 Jacobson, Edmund 220, 222  
 Jung, Carl Gustav 133  
**Kandinsky, Wassily** 120  
 Kant, Immanuel 11, 177  
 Kaufsucht 39  
 Kinder 55, 76, 81, 91 f., 94, 99 f., 102, 125, 133, 139, 151 f., 155, 164, 171, 175, 194, 246  
 Klein, Stefan 164 f., 167, 169 f., 172  
 Kohärenzsinn 150 f.  
 Körper 73, 75, 103, 134 f., 137, 142, 148, 156, 160 f., 163 f., 172, 185, 220, 222, 243  
 Konfuzius 146, 165  
 Kopfschmerzen 105, 182  
 Krankenschwestern 25  
 Kreativität 31, 50, 73, 86, 103, 116 ff., 125 ff., 130 f., 213, 228, 243  
 Krebs 47, 110, 139, 223  
 Krise 29, 36, 92 f., 98, 167, 220, 243  
 Kubesch, Sabine 160, 162  
 Künstler 14, 118, 126, 129, 132  
 Lauderdale, Michael 31  
 Laufen 160, 163, 176  
 Lebenserwartung 64, 167 f., 172  
 Lebensfreude 103, 116, 134 f., 166, 175, 177, 193  
 Lebensqualität 14, 20, 55 ff., 146, 168  
 Lehrer 19, 21 ff., 189 f., 192  
 Leiter, Michael P. 33, 36  
 Lesen 68, 89, 133, 233  
 Liebe 14, 52, 55, 78, 91, 102 f., 111, 130, 137, 158, 171, 177, 194, 215, 236 f.  
 Lust 74, 78, 173, 193, 220, 225  
**Mann, Thomas** 52 f., 66, 119, 123 f., 198, 236

- Martial 146  
 Marx, Groucho 211, 237  
 Maslach, Christina 33, 36  
 Maupassant, Guy de 228  
 Medikamente 28, 32, 63 f., 75, 135, 137 f., 144, 192, 204 f.  
 Mobbing 34, 37, 39, 147  
 Mumford, Lewis 113  
 Narzissmus, narzisstisch 76, 105, 132, 195, 217 f., 242  
 Neid 48, 132, 174, 184 f., 213  
 Nestroy, Johann 218  
 Neugier, neugierig 39, 225, 246  
 Nietzsche, Friedrich 18, 98, 114, 166  
 Nikotin 51, 53, 138 ff.  
 Novalis 18, 177  
 Oeppen, Jim 64  
 Oettingen, Gabriele 169  
 Paracelsus 44, 75  
 Partner, Partnerschaft 13, 45, 55 ff., 71 f., 74, 76 f., 81, 84, 88, 91 f., 171 f., 188, 191, 196 f., 200 f., 206 f., 215, 218, 243  
 Perfektion 48, 62, 93 f.  
 Persönlichkeit 16, 151, 209  
 Persönlichkeitsentwicklung 180  
 Persönlichkeitsentzug 246  
 Persönlichkeitsstörung 53, 60, 250  
 Pflegekräfte 23 ff., 30  
 Pflichten 11, 192  
 Pflichtbewusstsein, Pflichtgefühl 192, 218  
 Picasso, Pablo 117, 125, 128, 173  
 Pingsten, Anne 145 f., 148 ff., 153  
 PISA 85, 102  
 Poser, Sigrid und Wolfgang 144  
 Postman, Neil 84 f., 241  
 Prävention 50, 145 ff.  
 Progressive Relaxation 220, 222  
 Psychotherapie 14 f., 43, 51, 53, 58, 62, 110, 129, 137, 160, 193 ff., 204, 212, 218, 244  
 Pubertät 55, 100, 110, 125, 190  
 Puccini, Giacomo 116  
**Rauchen** 13, 47, 52 f., 65, 138 ff., 170, 250  
 Reich, Wilhelm 51, 146, 223  
 Religion 14, 31, 76, 101, 105 ff., 117, 121, 158, 183, 204  
 Richter, Anke 36  
 Röttgers, Hanns Rüdiger 23  
 Ruebsam-Simon, Ekkehard 24  
 Salutogenese 145 ff., 149, 160  
 Satie, Eric 208, 234  
 Sauberkeit 93 f.  
 Schäfer, Bodo 180  
 Scham 21, 51, 74, 132, 184, 187, 195, 203  
 Schmidbauer, Wolfgang 47  
 Schulz, J. H. 220  
 Schulz von Thun, Friedemann 213 ff., 240  
 Schwächen 15 f., 155, 211 ff.  
 Schwanitz, Dietrich 85 f.  
 Schwindel 20, 49, 224  
 Selbstmord, Suizid 39, 58 f., 69, 74, 105, 118, 124, 147, 164  
 Selye, Hans 41  
 Seneca 11  
 Sex 33, 49, 51 f., 62, 76, 78, 85, 91 f., 121, 158, 201  
 Shakespeare, William 149, 158, 236  
 Sinn 13, 16, 20, 36, 49, 92, 100, 106, 150 ff.  
 Sophokles 11, 183  
 Sozialarbeiter 19  
 Spiritualität 14, 31, 50, 73, 96, 103, 110 f., 116 ff., 125, 129, 137, 183, 211, 243  
 Spitzer, Manfred 86 f., 160, 162  
 Sport 56, 68 f., 71, 96, 153, 159 ff., 170, 243  
 Stade-Gröninger, Jutta 222  
 Stärken 14, 192, 211 ff., 238, 243  
 Steuern 14, 27, 179  
 Strawinsky, Igor 121, 132

Stress 11, 16, 18, 21, 27 f., 31 ff., 35, 37 ff., 67, 74, 81, 112, 134, 137, 166, 170, 172, 225, 245  
 Stumpfe, K. D. 141  
 Sucht 14, 16, 26, 28, 31, 46 f., 53, 70, 76, 80, 84 ff., 93, 105, 118, 135, 138, 141 f., 144, 152, 158, 180 f., 194, 231, 242 f., 250  
 Süßstoff 156  
 Suizid, s. Selbstmord  
 Synchronizität 118, 132 f.  
 Tauchen 231, 247  
 Telefon 45, 82 ff., 130, 188  
 Test 32, 38 f., 74, 79, 138, 140 ff., 204  
 Thomas, Carmen 39  
**Ü**bergewicht 65, 135, 152 ff.  
 Überstunden 24, 35, 170  
**V**enter, Craig 112 f.  
 Verantwortung 45, 54, 100, 102 f., 138, 218, 243  
 Verkäuferinnen 30  
 Voltaire 18  
**W**eihnachten 174, 227  
 Weltanschauung 100 f., 150  
 Werte 14, 44, 92 ff., 106, 164, 171, 213 f., 217  
 Wertehierarchie 14, 16, 73, 92 ff., 211  
 Winkel, Rolf 36  
 Wohlfühlgewicht 153 ff.  
**Y**oga 220, 222 f.  
**Z**eit 27, 42, 45, 53 f., 81 ff., 125 f., 129 f., 166, 193 f., 201, 211, 220, 225, 227, 234, 239, 245  
 Zigaretten 45, 50 f., 58, 65, 69, 93, 138 ff., 152, 164, 245  
 Zufriedenheit 175, 182, 185, 242  
 Zweig, Stefan 47 f.

Die Grafiken auf S. 214 und 215 haben wir mit freundlicher Genehmigung des Rowohlt Verlags entnommen aus: Friedemann Schulz von Thun: Miteinander reden 2. Stile, Werte und Persönlichkeitsentwicklung; Differentielle Psychologie der Kommunikation. Copyright © 1989 by Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg.