

Die Chance in der Krise erkennen und nutzen

Burn-out überwinden

FÜR
DUMMIES®

Auf einen Blick:

- Warnsignale erkennen und verstehen
- Wirksame Entspannungstechniken erlernen
- Selbst einen Weg aus der Erschöpfung finden
- Professionelle Unterstützung suchen

Adrian Urban



»Relaxen« ist nicht gleich Entspannung

Entspannung kann man nicht erzwingen

Ist Entspannung messbar?

»Flow«-Erfahrungen im Alpha-
Gehirnwellenbereich

Erholende Trancezustände

Viele Wege führen zum Ziel

Entspannung als automatisierte Reaktion

Passive Entspannungstechniken

Konzentration auf schöne akustische
Erlebnisse

Passive Entspannungsvarianten

Fantasiereisen

Hypnotherapie

Meditation

Erholung und kleine Bewegungen: Aktivere
Entspannungsansätze

Bewegungsorientierte
Entspannungsmethoden: Eine gute Gruppe
finden

Kapitel 10: Bewährte Entspannungsmethoden

Progressive Muskelentspannung (PMR)

Aufeinander aufbauende Übungen

Sind Sie bereit, sich zu entspannen?

Übung 1: Einstieg in die Entspannung,
Konzentration auf Hände und Arme

Rücknahme: Sicher in die Alltagswirklichkeit
zurückkehren

Übung 2: Entspannen Sie Ihr Gesicht

Übung 3: Vom Hals bis zu den Füßen

Autogenes Training (AT)

Schalten Sie den Stress ab

Übung 1: Spüren Sie die Ruhe in Ihrem Körper

Übung 2: Spüren Sie die Schwere Ihrer Arme und Beine

Übung 3: Lassen Sie die Wärme strömen

Finden Sie Ihren Ort der Ruhe

Fernöstliche Meditationsübungen

Die buddhistische Vipassana-Meditation

Kapitel 11: Entspannungstechniken: Probleme erfolgreich bewältigen

Schwierigkeiten bei der Entspannung und

Tipps zur Problembewältigung

Welche Entspannungsübung ist
angemessen?

Einschlafprobleme und Schwierigkeiten mit
der Übungsposition

Unklare oder unangenehme
Körperwahrnehmungen

Innere und äußere Ablenkungen

Regelmäßigkeit und Integration in den Alltag

Realistisches Maß der
Entspannungsansprüche

Angemessene Planung

Motivation durch Kurse

Urlaub und Entspannung

Wann wird Entspannung problematisch?

Ungünstige Eigenschaften

Teil IV: Selbst aus Erschöpfungskrisen herausfinden

Kapitel 12: Gesünderer Umgang mit beruflichen Problemen

Ideen zum Ausstieg aus den Burn-out-Phasen

Emotionale Reaktionen: Vorschläge zur
Bewältigung der Probleme

Leistungsabbau und
Persönlichkeitsveränderungen: Ideen zum
Problemausstieg

Gegenmaßnahmen zu Verflachung und
Zynismus

Massive psychosomatische Reaktionen:
Vorschläge zur Bewältigung der Probleme

Verzweiflung und totale Erschöpfung: Was
hilft?