

MICHAEL WAADT
JENS ACKER

BURNOUT BURNOUT

MIT
AKZEPTANZ
UND
ACHTSAMKEIT
DEN **TEUFELSKREIS**
DURCH
BRECHEN

HUBER



Inhalt

Es ist Ihr Leben! Vorwort von Steven C. Hayes.....	9
Worum es geht	11
1 Burnout aus medizinischer Sicht.....	15
Woher kommt der Begriff «Burnout»?.....	17
Burnout ist eine Stresserkrankung	18
Das Stressmodell von Lazarus	28
Wie erkenne ich Burnout?	31
2 Wie entsteht Burnout?	39
Puzzleteil Nummer 1: Die Umwelt	40
Puzzleteil Nummer 2: Das Individuum im Netz der Gedanken und Regeln	44
Puzzleteil Nummer 3: Unsere Vermeidungsstrategien.....	55
Das Puzzle ist komplett.....	58
3 Was ist die Akzeptanz- und Commitment-Therapie?	63
Wie sich die ACT entwickelt hat.....	64
Die sechs Säulen der ACT	66
4 Ihr ganz persönliches Tagebuch	85
Auswertung zum Tagebuch	92
5 Defusion – die Tyrannei der Gedanken besiegen.....	97
Zum Ausprobieren	104
Regeln und Gebote	105
Sie sind keine Billardkugel	108
Gedankenmeditation	114
6 Achtsamkeit – die Wahrnehmung im Hier und Jetzt.....	119
Die Rosine.....	120

Body Scan	122
Sitzen	127
Gehen	132
Hören	134
7 Akzeptanz – annehmen, was ist.	139
Wegschieben	140
Hinspüren	141
Ernstfall	144
Strategienwechsel	147
8 Selbst als Kontext – wer bin ich?	151
Ich bin der Schauplatz	152
Das Beobachter-Ich	153
9 Die eigenen Werte – was dem Leben Bedeutung gibt	161
Frei entscheiden	162
Die Quintessenz des Lebens	165
Das Leben ist nicht eindimensional	167
Der Wertekompass	168
10 Commitment – den eigenen Weg gehen	173
Wie beginnen und womit?	174
Was tun, wenn der Weg aus dem Blick gerät?	189
Mitgefühl	193
Einfach mal etwas anders machen	196
Noch einmal das Tagebuch	197
11 Körperlich fit bleiben.	201
Ernährung	202
Aufputzmittel und Suchtmittel	207
Körperliche Aktivitäten	211
Leistungszyklen	212
Zum Schluss	218
Literaturverzeichnis	223
Link-Liste	225