

EVA-MARIA & WOLFRAM ZURHORST

Liebe dich selbst

und entdecke,
was dich stark macht



Der Königsweg aus Burn-out
und Beziehungsstress

GOLDMANN

Inhalt

Brief an die Leser.....	9
Spaß bei der Arbeit – Glück in der Liebe.....	11
Erst die Arbeit, dann das Vergnügen?	15

I. Teil: Erfahrung

Mit sofortiger Wirkung	27
Der Anfang im Ende.....	41
Wieder zu Hause – Fluch oder Segen?.....	51
Zu schnell zurück	64
Von Ehefrauen, Exkollegen und anderen gut meinenden Ratgebern	71
Weniger Karriere, mehr Leben	80
Eine Krise trifft selten nur einen allein – oder: Krise im Job, Krise zu Hause.....	89
Sparringspartner	100
Mehr Angst vor der Arbeit oder vor der Arbeitslosigkeit?	105
Beruf oder Berufung?	114
Wie der Elefant seine Freiheit entdeckte	129
Wenn Gefühle zu Widerstandskämpfern werden.....	143

II. Teil: Der Königsweg

Rückkehr ins eigene Leben	157
Bestandsaufnahme	159
Lernen Sie Ihre Komfortzone kennen	162
Seien Sie bereit, mit Frustration umzugehen	164
Wie Sie Blockaden in Ressourcen verwandeln	170
Lernen Sie innere Zielkonflikte zu lösen	171
Sorgen Sie für inneren Dialog und Verbindung	176
Abgucken erlaubt! Suchen Sie sich Vorbilder	179
Bleiben Sie bei sich	180
Suchen Sie sich Mentoren und Gleichgesinnte	182
Gehen Sie ungewöhnliche Wege	184
In Vorbildern die eigenen Ressourcen entdecken	187
Verabschieden Sie sich vom Vergleichen	188
Sie brauchen Licht, Dünger und den richtigen Boden	190
Stopp sagen und den Sprung wagen	203
Nur wenn Sie Ihr Leben verändern, verändert sich Ihr Leben ..	217
Still werden und bei sich ankommen	219
Ankommen, Annehmen und Anheben	222
Durch die Angst hindurchgehen	225
Ziele von innen erreichen	227
Führung ist passiv	232
Nachwort	241
Danke	247
Literatur	249
Kontakt zu den Autoren	251