

Inhalt

Danke	7
Liebe Leserinnen, liebe Leser!	9
Von Buch zu Buch	II
Belastung, Pausen, Stress – ein Durcheinander?	13
Zum Einklang eine Geschichte	19
Die Ausgangslage: Warum niemand so genau weiß, was Stress ist	22
Was Stress nicht ist und was Stress doch ist	24
Ist guter Stress erfolgreich?	24
Was ist nun guter Stress?	24
Die Stressdefinition, die verschiedenen Kompensationsmöglichkeiten	27
Wie der Körper nach Pausen verlangt	29
Pausenlos leben – Leben in der Todsünde der Erkenntnisverweigerung	32
Geh und iss oder steh und trink?	35
Die elektronische Ohrfessel	42
Haben solche und solche Burnoutgefährdete deshalb zu wenig Stress?	45
Erschöpfung, Burnout, Schlaflosigkeit, ORF	47
Burnout und Energiemangel	54
Zuwenig Stress – eigentlich ein bekanntes Phänomen	55
Die falschen, nicht die unorthodoxen Stressdefinitionen bremsen die Forschung!	57
Stresshormone – schnell weg, schnell wieder da. Aber: Der Nachschub ist wichtig!	58
Adrenalin und Cortisol – Arbeitsweise und Mißbrauchswarnung!	60
Militärische Stressgeschichten und ihre Folgen	62
Baustoff und Pause – ein überraschender Exkurs in die Technik	66
Wollen Sie Lügen hören? – fragen Sie jemand nach seinem Stress!	70

Hormonspiegel im Blut können täuschen	73
Die Effekte sind's, die zählen!	75
Das Unwort „Stressverträglichkeit“	77
Die Muskelmänner und die Leber – Lehrbeispiele des Überlebens	80
Überkompensation ist überall, überall ist Zukunft	82
Ebenso absichtlicher Vorgriff auf die Zukunft	84
Sollen wir uns in Balance befinden?	90
Auch Überreaktion muss vernünftig sein	91
Stresshormone und Überkompensation	92
Urlaub – Eine Geschichte ohne Anspruch auf Vollständigkeit ..	95
Die unauflösliche Kooperation Pausen – Stress	101
Die Entwicklung einer übertriebenen Überkompensation – der Stoffwechsel	104
Die Entwicklung einer übertriebenen Überkompensation – Umgang mit Verantwortung	106
Die Rastpause schlechthin	108
Nochmals übertriebene Überkompensation – in der Ferne winkt schon Burnout	110
Schlacken – gibt's die?	112
Menstruation – häuten, leiden, erneuern	115
Die Erschöpfungspause	119
Nochmals Schlacken: Sind sie Burnout Indikatoren?	123
Die Entschlackung und ihre Jünger – bringt manch Erstaunliches	124
Emsig bauen am Burnout	127
Die permanente Pause – der Widerspruch in sich	130
Das gefährliche Leben der Erfolgsmieseopeter	133
Das Stressgedächtnis	134
Pausen erarbeiten	138
Der psychische Dauerreiz und die betrogenen Laktattester	143
Die Zivilisten treiben's noch viel wilder – die Urlaubsspender ..	147
Die Zivilisten treiben's noch viel wilder – die UV Getarnten	149
Viecher, Fell und Fühlen – die viehische Pause	152
Burnout aus neuer Sicht	156
Die Hassliebe Stress – Pause	161