

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einführung</b> .....	<b>9</b>
1.1 Zur Einstimmung .....	9
1.2 BURN-IN statt Burn-out .....	15
1.3 Resilienz als Basis für BURN-IN .....	25
<b>2 Zehn Schritte zum BURN-IN</b> .....	<b>35</b>
2.1 Schritt 1: Sich auf Neues einlassen – Mut und Offenheit .....	35
2.1.1 Dein FLOW-Kanal und deine Motivation .....	37
2.1.2 Deine eigene Veränderung – deine Vision .....	38
2.1.3 Alte und neue Gewohnheiten .....	38
2.1.4 Deine konkreten Veränderungen .....	39
2.2 Schritt 2: Die Mitte finden – Einstimmung und Konzentration .....	41
2.2.1 Relaxen durch Schultern und Nacken .....	43
2.2.2 Life Kinetik® – Bewegung ist Leben .....	44
2.2.3 Ohrenmassage .....	44
2.2.4 Für deine Erdung – ab in den Wald! .....	46
2.2.5 Die Macht der Worte: Wie Sprache uns beeinflusst und manipuliert .....	46
2.3 Schritt 3: Die rechte Haltung einnehmen – Verantwortungsvolles Denken und Handeln .....	51
2.3.1 »Ich übernehme das Steuer« – Selbstreflexion ist dein Schlüssel zum Erfolg .....	54
2.3.2 Das Gesetz des Antriebs – Liebe oder Angst? .....	54
2.3.3 Dein Lebensrad – Haltung und Verantwortung mit Balance .....	57
2.3.4 Meine Balance .....	60
2.3.5 Meine Angst .....	61
2.3.6 Kopf ausleeren .....	61
2.3.7 Ankern – die rechte Haltung schaffen .....	62
2.3.8 Die Glücksbohnen für dein bewusstes positive Denken .....	64
2.4 Schritt 4: Eine Entscheidung treffen – Wille und Entschlossenheit .....	67
2.4.1 Dein systematischer Entscheidungsprozess .....	68
2.4.2 Die richtige Entscheidungsebene .....	68
2.4.3 Fokussierung durch Prioritäten .....	69
2.4.4 Entscheidungen mit Herz und Verstand .....	70
2.4.5 Den ersten Schritt wagen .....	70
2.5 Schritt 5: Atmen und im Jetzt sein – Achtsamkeit, Entspannung und Kraft .....	73
2.5.1 Das 60-Sekunden-Spiel zur Achtsamkeit .....	75
2.5.2 Ausatmen statt stressreflektorischem Einatmen .....	76
2.5.3 Entschleunigung des Atems durch Wechselatmung .....	76

---

2.5.4	Die 4-7-8-Atmung (Entspannungsatmung) .....	77
2.5.5	Deinen Körper kennenlernen (Bodyscan) .....	78
2.6	Schritt 6: Sich auf das Ziel konzentrieren – Visualisierung und intuitiver Weg .....	81
2.6.1	Ziele für die kontinuierliche Entwicklung deiner Führungs-Kraft .....	82
2.6.2	Deine Ziele sind S M A R T .....	83
2.6.3	Visualisiere deine Ziele .....	83
2.6.4	Dein 90. Geburtstag .....	84
2.6.5	TOP 10 – die Umsetzungsenergie für deine Ziele .....	84
2.7	Schritt 7: Spannung aufbauen – Energie und Feuer .....	87
2.7.1	Fit und entspannt im Arbeitsalltag durch deine »Tagesdosis« Bewegung .....	90
2.7.2	Das Sieben-Minuten-Ganzkörpertraining: schnell und effektiv .....	91
2.7.3	Alltagsgymnastik – gezielte körperliche Entspannung und Balance- übungen zwischendurch .....	93
2.7.4	BURN-IN durch meditatives Gehen .....	94
2.7.5	BURN-IN-Faktor Ernährung .....	95
2.7.6	BURN-IN Brain Food – Nahrung fürs Denken und zur Stressprophylaxe ..	96
2.8	Schritt 8: Loslassen – Abgeben und Vertrauen .....	103
2.8.1	Progressive Muskelentspannung nach Jacobson .....	104
2.8.2	Palmieren – Loslassen spüren, loslassen können .....	104
2.8.3	Entrümpeln .....	105
2.8.4	Deine »Affens-Übung« .....	105
2.8.5	Deine Loslass-Frage .....	106
2.9	Schritt 9: Gelassenheit gewinnen – Gleichmut zwischen Erfolg und Misserfolg ....	109
2.9.1	Optimistisch sein .....	111
2.9.2	Häufiges Lachen, ein BURN-IN-Beschleuniger .....	112
2.9.3	Glücklich sein, ein weiteres BURN-IN Basic .....	114
2.9.4	Mit Gelassenheit zum Glück .....	116
2.9.5	Meditation .....	119
2.10	Schritt 10: Sich reflektieren – Üben und Wachsen .....	123
2.10.1	Dein BURN-IN-Aktionsplan .....	125
2.10.2	Reflexion mit der »KISS«-Methode .....	126
2.10.3	Das Meeting mit dir selbst .....	127
2.10.4	Dein individuelles »Daily« .....	128
2.10.5	Dein Dankbarkeitstagebuch .....	129
<b>3</b>	<b>Dein persönlicher BURN-IN-Weg .....</b>	<b>131</b>
	<b>Quellen, Literaturverzeichnis und -empfehlungen .....</b>	<b>133</b>
	<b>Bildnachweis .....</b>	<b>139</b>
	<b>Die Autoren .....</b>	<b>141</b>