



# Inhalt

|   |           |
|---|-----------|
| <b>TEIL I - Anleitung zur Selbsthilfe</b> ..... | <b>6</b>  |
| Vorbemerkung .....                              | 6         |
| Das Zuviel an Entlastung .....                  | 8         |
| Das Zuviel an Selbstreflexion .....             | 15        |
| Das Zuwenig an Schlaf .....                     | 21        |
| Das Zuviel an Angst .....                       | 30        |
| Das Zuviel an unnötigem Stress .....            | 39        |
| Das Zuwenig an Urvertrauen .....                | 45        |
| Das Zuwenig an Frustrationstoleranz .....       | 53        |
| Das Zuwenig an Dankbarkeit .....                | 57        |
| <br>  |           |
| <b>TEIL II - Erholungsborn „Familie“</b> .....  | <b>66</b> |
| Vorbemerkung .....                              | 66        |
| Den richtigen Part spielen .....                | 69        |
| Lieben und Freilassen .....                     | 79        |
| Unnötige Leidketten .....                       | 84        |
| Einsam und allein? .....                        | 91        |
| Das Ich und die Medien .....                    | 100       |
| Ausgelaugt und Ausgepowert? .....               | 107       |
| Zauberformel Freude .....                       | 114       |
| Jugend ohne Burnout! .....                      | 122       |
| <br>  |           |
| Die Autorin und ihr Werk .....                  | 131       |