

Inhalt

TEIL I - Anleitung zur Selbsthilfe	6
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
TEIL II - Erholungsborn „Familie“	66
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
Die Autorin und ihr Werk	131