

Dr. med. Lutz Bannasch  
Beate Junginger

# LIEBER GESUND & GLÜCKLICH

Die Körper-Geist-Seele-Formel gegen Stress

MensSana   
BEI KNAUR

**Besuchen Sie uns im Internet:**  
[www.mens-sana.de](http://www.mens-sana.de)



Überarbeitete Neuausgabe März 2013

© 2013 Knaur Verlag

Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt

Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Illustrationen: Gisela Rüger

Illustrationen Yoga-Übungen: Marion Stelter

Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Satz: Daniela Schulz, Puchheim

Druck und Bindung: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

Printed in Germany

ISBN 978-3-426-65728-7

5 4 3 2 1

# Inhalt

<b>Ein Wort zuvor</b> . . . . .	9
<b>Noch gesund oder schon krank?</b> . . . . .	12
<b>Selbst-Check: Leide ich am Overload-Syndrom?</b> . . . . .	14
<b>PNI – Die neue Zauberformel</b> . . . . .	27
<b>Körper, Geist und Seele sind eins</b> . . . . .	28
Die Einheit der irdischen Existenz . . . . .	29
Die Suche nach den großen Lebensrätseln . . . . .	30
Die Kluft des dualistischen Denkens . . . . .	32
<b>Was ist Psychoneuroimmunologie?</b> . . . . .	36
P = Psyche . . . . .	38
N = Nerven . . . . .	40
I = Immunsystem . . . . .	50
Die Schwachstellen des Immunsystems . . . . .	63
PNI-Forschung: Die neuesten Studien im Überblick . . . . .	69
<b>Glückliche Seele – gesunder Körper</b> . . . . .	73
Think pink: Die Macht des positiven Denkens . . . . .	75
Das Leben gestalten mit emotionaler Kompetenz . . . . .	80
Glück und Erfüllung im spirituellen Raum . . . . .	81
Die wichtigsten Werte unseres Seins . . . . .	85
<b>Leidende Seele – kranker Körper</b> . . . . .	90
Höhen und Tiefen . . . . .	92
Vorwürfe: »Schuld sind immer die anderen!« . . . . .	95
Mangelndes Vertrauen in sich und die Welt . . . . .	96
Gift in unseren Beziehungen . . . . .	97
»Stress« – ein Massenphänomen . . . . .	98

<b>Die drei PNI-Typen</b> . . . . .	103
<b>Das Wesen beeinflusst die Körperabwehr</b> . . . . .	104
Ihr persönlicher Test für Körper, Geist und Seele . . . . .	105
<b>Der ausgeglichene Typ</b> . . . . .	117
<b>Der gebremste Typ</b> . . . . .	119
Zwei typische Patientenschicksale . . . . .	122
<b>Der überaktive Typ</b> . . . . .	126
Zwei typische Patientenschicksale . . . . .	129
<b>Den Krankmachern auf der Spur.</b> . . . . .	135
<b>Zwischen gesund und krank – das</b>	
<b>Overload-Syndrom</b> . . . . .	136
Grauzone . . . . .	137
Burn-out-, Bore-out- und CF-Syndrom . . . . .	139
<b>Schmerzen &amp; Co. – Signale des Körpers</b> . . . . .	146
Verdauungsprobleme . . . . .	146
Häufige Infekte . . . . .	149
Fieber . . . . .	151
Schmerzzustände . . . . .	152
Allergien . . . . .	153
Hautprobleme . . . . .	155
Schlafstörungen . . . . .	159
Wie die Seele durch die Krankheit spricht . . . . .	160
<b>Gefühle &amp; Co. – Signale der Seele</b> . . . . .	164
Toxische Beziehungen . . . . .	164
Ängste . . . . .	168
Nervosität und Unruhe . . . . .	171
Müdigkeit und Antriebslosigkeit . . . . .	172
Ärger und Gereiztheit . . . . .	173
Depressive Verstimmung . . . . .	174
Essstörungen . . . . .	176

**Die Lösung der eigenen Probleme . . . . . 181**

**Machen Sie sich auf den Weg – jetzt! . . . . . 182**

Schritt für Schritt zum Erfolg . . . . . 184

Ideale Startbedingungen . . . . . 186

**Das Coaching durch Profis . . . . . 194**

Vier Therapieerfolgsgeschichten . . . . . 194

**Coachen Sie sich selbst –**

**in zwölf Schritten zum Erfolg . . . . . 207**

1: Überprüfen Sie Ihre Überzeugungen  
und Anschauungen . . . . . 207

2: Nehmen Sie einen anderen Blickwinkel ein . . . . . 209

3: Bedenken Sie die Macht der Sprache . . . . . 210

4: Visualisieren Sie Ihre jetzige  
Lebenssituation . . . . . 211

5: Holen Sie sich Feedback . . . . . 213

6: Schauen Sie in den Spiegel . . . . . 218

7: Hören Sie auf den eigenen Widerstand . . . . . 219

8: Übernehmen Sie Verantwortung  
für sich selbst . . . . . 220

9: Definieren Sie Ihre Ziele . . . . . 223

10: Überprüfen Sie Ihre Lebensbedingungen . . . . . 224

11: Überprüfen Sie Ihre Beziehungen . . . . . 231

12: Achten Sie auf die versteckten Botschaften . . . . . 239

**Die bewährten PNI-Module  
für ein neues Leben . . . . . 243**

**Stärkung für Körper, Geist und Seele . . . . . 244**

Tipps für den gebremsten Typ . . . . . 244

Tipps für den überaktiven Typ . . . . . 248

Tipps für alle Typen . . . . . 251

Einfache Yoga-Übungen . . . . . 257

<b>Für ein harmonisches Miteinander</b> . . . . .	273
Tipps für den gebremsten Typ . . . . .	273
Tipps für den überaktiven Typ . . . . .	274
Tipps für alle Typen . . . . .	276
<b>Gleichgewicht im Alltag</b> . . . . .	278
Tipps für den gebremsten Typ . . . . .	278
Tipps für den überaktiven Typ . . . . .	282
Tipps für alle Typen . . . . .	285
<b>Wenn professionelle Hilfe nötig ist</b> . . . . .	301
Professionelle Hilfe vom Arzt . . . . .	302
Begleitung durch einen Coach . . . . .	306
Wann eine Therapie ratsam ist . . . . .	309
Manuelle Therapieverfahren . . . . .	311
<b>Zwei Wegweiser zur ganzheitlichen</b>	
<b>»Körper-Geist-Seele-Therapie«</b> . . . . .	323
Wegweiser für den gebremsten Immuntyp . . . . .	324
Wegweiser für den überaktiven Immuntyp . . . . .	335
<b>Literatur</b> . . . . .	347
<b>Adressen, die weiterhelfen</b> . . . . .	349
<b>Die Autoren</b> . . . . .	350
<b>Danksagung</b> . . . . .	351

## Ein Wort zuvor

Seit Monaten nagt die ständige Kritik Ihres Chefs an Ihrem Selbstwertgefühl. Sie werden immer unsicherer, und auch den Kollegen trauen Sie schon nicht mehr über den Weg, denn möglicherweise warten diese ja nur darauf, Ihren Platz einzunehmen. Zu Hause häufen sich ebenfalls die Probleme, die Beziehung zu Ihrem Partner droht in eine Krise zu rutschen, mit den Kids gibt es ständig Ärger, die Hausarbeit wächst Ihnen über den Kopf. Und dann kommt es, wie es kommen muss: Erst eine Erkältung, der eine hartnäckige Bronchitis folgt; der Magen macht Ihnen nach längerer Antibiotikum-Einnahme zu schaffen, Kopf und Rücken schmerzen, Müdigkeit und Erschöpfung setzen Ihnen immer stärker zu. Die konsultierten Ärzte schütteln den Kopf, keine Therapie erweist sich als wirksam, und der Weg aus der Krankheitsspirale scheint zunehmend versperrt.

Solche und ähnliche Fälle gibt es zu Tausenden – Menschen, die sich oft jahrelang von Arzt zu Arzt schleppen, unterschiedlichste Therapien und Medikamente ausprobieren. Jedoch: Die Symptome bleiben. Auch in unsere immunologische Praxis kommen solche Patienten. Wir haben für sie den Begriff des »Overload-Syndroms« geprägt. Das Wort stammt aus dem Englischen und lässt sich mit »Überlastungssyndrom« übersetzen. Bisher ist von dem facettenreichen Symptomenbild, das sich so schwer einordnen lässt und das Patienten oft über Jahre plagt, noch wenig bekannt. In diesem Buch werden Sie das Overload-Syndrom genau kennenlernen und auch erfahren, wie es sich von anderen Problemen wie dem Burn-out-, Bore-out- oder dem Chronic-fatigue-Syn-

drom (CFS) unterscheidet. Bei unseren Anamneseerhebungen, die ähnlich funktionieren wie der Selbst-Check gleich am Anfang dieses Buches, fielen uns viele der Patienten mit Overload-Syndrom dadurch auf, dass das Immunsystem stets aufs Neue beeinträchtigt wurde; Symptome wie ständige Infekte, Allergien, Neurodermitis, Muskelschmerzen und völlige Erschöpfung traten immer wieder auf. In intensiven Gesprächen war schnell klar, dass die Ursachen tiefer lagen. Und wo? Hier gibt die Psychoneuroimmunologie eine Antwort. Dass Gefühle unseren Organismus beeinflussen und dass Geist, Körper und Seele in enger Verbindung zueinanderstehen, ist eine jahrtausendealte Weisheit. Doch wie intensiv das Netz dieses Beziehungssystems geknüpft ist und wie machtvoll die Wechselwirkungen in ihm tatsächlich sind, wird erst jetzt aufgrund neuer psychologischer, neurologischer und immunologischer Forschungsmethoden in aufsehenerregender Weise messbar und verstehbar. Die Erkenntnisse aus dem neuen, spannenden Wissenschaftszweig der Psychoneuroimmunologie lassen für die praktische Umsetzung nur eine Konsequenz zu: Behandlungen zur Stärkung der Konstitution eines Menschen – seines Abwehrsystems, seines Hormonstoffwechsels, seines Nervenkostüms, seiner psychischen Befindlichkeit – müssen grundsätzlich einem ganzheitlichen, interdisziplinären Therapieprinzip folgen, um langfristig wirklich erfolgreich zu sein. Konkret heißt dies, dass die seelisch-geistige Verfassung eines Patienten – seine Art zu denken, zu fühlen und sich in seinem sozialen Umfeld zu verhalten – mindestens ebenso viel Aufmerksamkeit verdient wie seine körperlichen Symptome. In unserer Arbeit haben wir deshalb diesen interdisziplinären Ansatz zum Prinzip erhoben und eine enge Kooperation zwischen immunologischer Therapie und intensiver Coaching-Arbeit geschaffen. Es ist der Schulterschluss zweier bedeutender Behandlungssysteme – dem des Körpers und dem der Seele. Sie funktionieren für

sich einzeln gut, aber erst im Zusammenspiel wirken sie wirklich optimal zum Wohle des Patienten.

Dieses Buch soll Ihnen helfen, die komplexen Zusammenhänge zwischen Körper und Psyche besser zu verstehen. Lassen Sie sich auf eine faszinierende Reise durch Ihren Organismus entführen, auf der Sie erfahren, wie Immunsystem, Blutkreislauf, Organe, Nerven und Hormone in einem komplexen Regelwerk für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden sorgen. Auf diese Weise erhalten Sie das nötige Wissen, um Krankheiten und Beschwerden selbst frühzeitig vorzubeugen oder eine Therapie zu finden, die angemessen ist und Ihnen echte Hilfe bietet.

Dieser Ratgeber ist von uns verfasst worden, um Ihnen Einblicke in das spannende Gebiet der Psychoneuroimmunologie zu geben und Ihnen mit zahlreichen Anleitungen zur Seite zu stehen. Wir hoffen, dass das vorliegende Buch Ihnen viele wertvolle Informationen und Tipps zu übermitteln vermag, die Sie zum Gesundwerden und Gesundbleiben nutzen können.

# Noch gesund oder schon krank?

Im ersten Moment mutet die Frage vielleicht ein bisschen seltsam an: Bin ich noch gesund oder schon krank? Die Grenzen scheinen klar zu sein: Wenn Ihr Kollege im Büro hustet und schnieft und Sie nun mit Fieber, tränenden Augen und laufender Nase das Bett hüten müssen, ist der Fall eindeutig – die Erkältungsviren haben eben auch vor Ihnen nicht haltgemacht, und Ihr Immunsystem hat sich mit einem grippalen Infekt auseinanderzusetzen, der – wenn alles gutgeht – nach ungefähr einer Woche wieder ausgeheilt ist. Auch bei einer Gehirnerschütterung, Muskelzerrung, einem Knochenbruch oder Bänderriss würde kein Arzt zögern, Sie krankzuschreiben, damit Sie Ihre Verletzung auskurieren können.

## Grauzone zwischen Krankheit und Gesundheit

In vielen Fällen ist es aber mit dem Krank- und Gesundsein nicht so eindeutig. Wer von uns kennt nicht die Situation: Man fühlt sich nicht so richtig fit, spürt tief im Inneren, dass etwas nicht ganz in Ordnung ist. Die innere Stimme mahnt zum Innehalten, möchte, dass wir ihr Gehör schenken, unserem Körper und unserer Seele mehr Aufmerksamkeit widmen. Aber wir ignorieren diese Stimme und tun so, als ob wir genauso vital und leistungsfähig seien wie eh und je. Denn Kranksein ist in unserer leistungsbetonten Gesellschaft nicht besonders gut akzeptiert, vor allem nicht, wenn es sich um wenig fassbare gesundheitliche Probleme handelt. Dazu kommt noch, dass viele Menschen es sich einfach nicht leisten können, etwas kürzerzutreten oder sich gar eine Auszeit zur Wie-

derherstellung von Gesundheit und Wohlbefinden zu nehmen. Die kleinen und größeren Sünden des Alltags – wie unausgewogenes Essen, zu wenig Bewegung, zu viel Kaffee, Zigaretten, Alkohol – tun ihr Übriges. Und dann: Die Stimme in uns ruft lauter, die Signale werden deutlicher – kleinere Befindlichkeitsstörungen und Zipperlein wachsen sich immer öfter zu handfesten Beschwerden aus; Körper, Geist und Seele geraten immer häufiger in einen massiven Stresszustand. Überhaupt Stress: Er spielt, wie Sie später noch ausführlich erfahren werden, im Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele eine maßgebliche Rolle und ist an nahezu allen Krankheitsprozessen mehr oder weniger stark beteiligt. So auch am Overload-Syndrom. Dieses ausgesprochen facettenreiche Syndrom wird Ihnen im Kapitel »Den Krankmachern auf der Spur« ausführlich vorgestellt. Was Sie an dieser Stelle schon wissen sollten, ist, dass dieses Syndrom quasi die Grauzone zwischen Krankheit und Gesundheit darstellt, aber mit einer präzisen Analyse der eigenen Situation sehr gut zu erfassen ist.

### Testen Sie sich selbst

Der folgende Selbst-Check hilft Ihnen zu erkennen, ob Sie vom Overload-Syndrom betroffen sind, und ermöglicht Ihnen, Ihr persönliches Risiko für ernste Folgeerkrankungen einzuschätzen. Auch wenn Ihnen die Fragen komisch vorkommen sollten oder manche Antworten weniger chic erscheinen als andere: Beantworten Sie die Fragen ehrlich und ohne groß nachzudenken, denn nur dann kann Ihnen der Selbst-Check ein realistisches Bild Ihrer Situation vermitteln. Denken Sie beim Ausfüllen stets an die Situation, die in der Frage auftaucht, aber nicht an das Ergebnis des Tests, es gibt kein falsches Ergebnis, nur Ihr persönliches Ergebnis! Bedenken Sie aber bitte: Ein Arztbesuch lässt sich durch den Test nicht ersetzen!

## **SELBST-CHECK: LEIDE ICH AM OVERLOAD-SYNDROM?**

*Bearbeiten Sie zunächst den gesamten Test. Ermitteln Sie dann die Punkte der einzelnen Spalten. Die Punkte aller Spalten zusammen ergeben schließlich die Gesamtpunktzahl.*

<b>Punktwerte</b> oft = 2 Punkte selten = 1 Punkt nie = 0 Punkt	● ● oft	● selten	○ nie
<b>Kopf und Hals</b>			
Wenn ich unter Druck gerate, habe ich Kopfschmerzen.			
Ich habe Sehstörungen, leide unter Verschwommensehen und Doppelbildern.			
Mir ist schwindelig.			
Nackenspannungen machen mir so zu schaffen, dass die Schmerzen in den Rücken oder Kopf ausstrahlen.			
Ich vernehme Ohrgeräusche, die mir sehr lästig sind.			
Vor allem in den Wintermonaten bin ich von Entzündungen der Nebenhöhlen, der Ohren oder des Halsbereiches betroffen.			
Ich habe Schluckstörungen.			
<b>Zwischensumme</b>			

<b>Punktwerte</b> oft = 2 Punkte selten = 1 Punkt nie = 0 Punkt	oft ●●	selten ●	nie ○
Ich leide unter (allergischem) Schnupfen.			
Meine Augen brennen und jucken.			
Ich leide unter Migräne-Anfällen.			
<b>Brust und Lunge</b>			
Ich habe mit Bronchitis und Asthma bronchiale zu tun.			
Ich bekomme Herzklopfen und spüre eine Beklemmung in der Brust.			
Ich bin kurzatmig, z.B. beim Treppensteigen.			
Ich verspüre manchmal ein Stechen in der Brust.			
Ich habe abends geschwollene Beine.			
<b>Magen und Darm</b>			
Wenn ich mich aufrege, schlägt mir das auf den Magen.			
<b>Zwischensumme</b>			

<b>Punktwerte</b> oft = 2 Punkte selten = 1 Punkt nie = 0 Punkt	● ● oft	● selten	○ nie
Ich leide unter Verdauungsproblemen wie Verstopfung und/oder Durchfall.			
Ich neige zu Blähungen und Völlegefühl.			
Ich sehe Blut oder Schleim auf meinem Stuhl.			
Ich habe Bauchschmerzen.			
Ich habe mit Sodbrennen zu tun.			
Obwohl ich wenig esse, habe ich das Gefühl, zuzunehmen.			
Nach dem Essen bin ich sehr müde und könnte mich hinlegen.			
Vor allem wenn ich morgens aufwache, habe ich einen unangenehmen, pappigen Geschmack im Mund.			
Ich leide unter Mundgeruch und schlechtem Atem.			
Meine Zunge ist belegt.			
<b>Zwischensumme</b>			

<b>Punktwerte</b> oft = 2 Punkte selten = 1 Punkt nie = 0 Punkt	oft ●●	selten ●	nie ○
Ich sehe seitlich in der Zunge meine Zahnabdrücke.			
<b>Rücken, Gelenke und Muskeln</b>			
Rückenschmerzen sind mein Problem.			
Mein Rücken fühlt sich manchmal wie ein Panzer an.			
Ich leide unter Verspannungen und Muskelschmerzen.			
Meine Gelenke schmerzen.			
<b>Haut und Haare</b>			
Meine Haut spannt, rötet sich, oder es zeigen sich Unreinheiten.			
Ich habe mit nesselartigem Ausschlag zu tun.			
Mein Haar ist spröde und brüchig.			
Ich bemerke vermehrten Haarausfall.			
<b>Zwischensumme</b>			

<b>Punktwerte</b> oft = 2 Punkte selten = 1 Punkt nie = 0 Punkt	● ● oft	● selten	○ nie
Meine Nägel sind brüchig, spalten sich.			
Meine Nägel haben Rillen und weiße Flecken.			
Wunden heilen bei mir schlecht.			
<b>Harnwege und Geschlechtsorgane</b>			
Ich leide unter wiederkehrenden Blasenentzündungen.			
Ich spüre ein Brennen beim Wasserlassen.			
Ich habe Nierenschmerzen.			
Frauen: Mein Zyklus ist unregelmäßig, und/oder ich habe starke Menstruationsbeschwerden.			
Männer: Wenn ich unter Stress stehe, habe ich Potenzprobleme.			
<b>Immunsystem</b>			
Ich habe geschwollene Lymphknoten.			
<b>Zwischensumme</b>			

<b>Punktwerte</b> oft = 2 Punkte selten = 1 Punkt nie = 0 Punkt	oft ●●	selten ●	nie ○
Ich schwitze nachts sehr stark.			
Ich bin unerklärbar schwach und erschöpft.			
Ich habe starke Infekte.			
Ich nehme Antibiotika.			
Ich nehme Cortison.			
Ich reagiere allergisch.			
Ich bekomme sehr dicke Insektenstiche.			
<b>Schlafverhalten</b>			
Ich schlafe schlecht ein und wache immer wieder auf.			
Wenn ich nachts aufwache, fange ich an zu grübeln.			
Ich wache sehr früh auf, kann nicht mehr einschlafen, obwohl ich noch müde bin.			
<b>Zwischensumme</b>			

<b>Punktwerte</b> oft = 2 Punkte selten = 1 Punkt nie = 0 Punkt	 oft	 selten	 nie
Ich wache morgens mit einem dumpfen Gefühl auf, fühle mich gerädert und ausgelaugt.			
Ich habe keine Lust zum Aufstehen.			
Ich denke schon morgens: »Dies wird wieder ein schlechter und anstrengender Tag.«			
Ich komme morgens schwer aus dem Bett und abends zu spät ins Bett.			
<b>Seelisch-geistiges Befinden</b>			
An manchen Tagen erscheint mir alles sinnlos und leer. Ich fühle mich schlecht, bin frustriert und traurig.			
Ich grübele viel und komme mit mir selbst nicht klar.			
Mich plagen Sorgen und Konflikte mit anderen über Wochen.			
Ich habe Angst, die Anforderungen an mich nicht zu bewältigen.			
Ich bin gereizt und verärgert, mich regen schon Kleinigkeiten auf.			
Ich bin nervös und unruhig, ohne zu wissen, warum.			
<b>Zwischensumme</b>			

<b>Punktwerte</b> oft = 2 Punkte selten = 1 Punkt nie = 0 Punkt	oft ●●	selten ●	nie ○
Ich werde von anderen angesprochen, weil ich so unausgeglichen und unleidlich bin.			
Ich schlucke Ärger hinunter, obwohl ich explodieren könnte.			
Ich bin vergesslich. Namen fallen mir nicht ein.			
Ich kann mich schlecht konzentrieren.			
Ich habe wegen meines Verhaltens und meiner Leistung ein schlechtes Gewissen.			
Ich finde mich nicht so besonders toll.			
Während andere sich über ihre Erfolge wirklich freuen können, bin ich nie stolz auf mich.			
<b>Allgemeine Lebensgewohnheiten</b>			
Mein Tagesrhythmus ist unregelmäßig; ich gehe mal spät, mal früh ins Bett, schlafe mal lange, mal kurz.			
Was ich mir vornehme, schaffe ich auch – dann arbeite ich eben frühmorgens, in der Nacht oder am Wochenende meine Aufgaben ab.			
Die Zeit richtig einzuteilen bereitet mir Schwierigkeiten; Termine kollidieren oder Arbeit bleibt liegen.			
Ich lasse Dinge liegen, vergesse wichtige Termine.			
<b>Zwischensumme</b>			

<b>Punktwerte</b> oft = 2 Punkte selten = 1 Punkt nie = 0 Punkt	● ● oft	● ● selten	○ nie
Es gibt Tage, da wächst mir alles über den Kopf und ich weiß nicht mehr, wo ich anfangen und wo ich aufhören soll.			
Ich mache viele Dinge gleichzeitig und gönne mir keine Pausen.			
Wenn ich Sorgen oder Stress habe, trinke ich abends mehr als ein Glas Wein oder eine Flasche Bier, um abzuschalten.			
Ich esse unregelmäßig, gehe zum Beispiel ohne Frühstück aus dem Haus oder spätabends noch ins Lokal.			
Ich beobachte Essstörungen bei mir, zum Beispiel nehme ich stundenlang nichts zu mir und esse dann plötzlich in einem Heißhungeranfall den halben Kühlschrank leer.			
Ich neige dazu, hastig zu essen und die Nahrung hinunterzuschlingen.			
Bei großem Druck brauche ich Süßigkeiten.			
Ich weiß, dass ich jeden Tag frisches Obst und Gemüse essen müsste, schaffe es aber nicht.			
Wenn ich viel zu erledigen habe und müde bin, halte ich mich mit Kaffee oder anderen Aufputschmitteln (Cola, Kaffee) munter.			
Ich esse zu fett, zu salzig, zu viel und zu »ungesund« (z.B. Fast Food).			
<b>Zwischensumme</b>			

<b>Punktwerte</b> oft = 2 Punkte selten = 1 Punkt nie = 0 Punkt	oft ● ●	selten ●	nie ○
Mir fällt es schwer, regelmäßig in der Woche Sport zu treiben.			
Ich setze mich selbst unter Leistungsdruck, sogar beim Sport, und belaste mich über Gebühr.			
Ich rauche Zigaretten.			
<b>Partnerschaft und Familie</b>			
In meiner Beziehung kommt es zu Konflikten; wir streiten ...			
Mir fehlt die Kraft für gute und ernste Gespräche, auch über Probleme.			
Zärtlichkeiten und Sex sind mir zu viel oder bringen keine rechte Freude.			
Mir fehlen Zeit und Zuwendung für meine Familie und meine Kinder.			
Ich gehe nicht mehr aus, habe keine Zeit, meine Freunde zu sehen.			
<b>Zwischensumme</b>			

<b>Punktwerte</b> oft = 2 Punkte selten = 1 Punkt nie = 0 Punkt	● ● oft	● selten	○ nie
Summe Seite 14			
Summe Seite 15			
Summe Seite 16			
Summe Seite 17			
Summe Seite 18			
Summe Seite 19			
Summe Seite 20			
Summe Seite 21			
Summe Seite 22			
Summe Seite 23			
Gesamtergebnis			

## AUSWERTUNG

Das Gesamtergebnis sagt Ihnen, wie groß Ihr Risiko für das Overload-Syndrom ist und welche Faktoren Sie in Ihrem Leben ändern müssen.

### *0 bis 60 Punkte*

#### **Ihre Ampel steht auf Grün – Sie sind in Harmonie mit sich und der Welt!**

Glückwunsch! Sie haben Ihr Leben im Griff, befinden sich in guter gesundheitlicher Verfassung und fühlen sich meistens sehr wohl. Zu verdanken haben Sie das Ihrer ausgeglichenen Seelenlage, die Ihnen ermöglicht, immer wieder den richtigen Kurs einzuschlagen. Auch die Achtsamkeit für Ihre körperliche Gesundheit sowie ein vernünftiger Lebensrhythmus mit einem guten Wechselspiel zwischen Aktivität und Ruhe spielen eine Rolle für Ihren guten Zustand. Sie verfügen über den besten Schutzwall gegen Stress jedweder Art, Ihr Overload-Risiko ist äußerst gering. Machen Sie weiter so und tun Sie Ihrer Seele und Ihrem Körper immer mal wieder etwas Gutes, damit Ihnen diese Kraft erhalten bleibt – zum Beispiel mit den Tipps und Empfehlungen, die Sie in diesem Ratgeber finden. Halten Sie dennoch empfohlene Vorsorgeuntersuchungen beim Arzt ein.

### *61 bis 120 Punkte*

#### **Ihre Ampel schaltet auf Gelb – Sie begeben sich in die Gefahrenzone!**

Aufgepasst! Noch ist es nicht zu spät, Sie können dem Overload-Syndrom entkommen. Aber es gibt schon viele Anzeichen, dass sowohl bezüglich Ihrer körperlichen Gesundheit als auch Ihrer seelischen Verfassung und Ihres sozialen Miteinanders einiges in die Schieflage geraten ist. Nehmen Sie dies als Warnzeichen und versuchen Sie Stressfaktoren, ungesunde

Lebensgewohnheiten und andere Krankmacher aus Ihrem Alltag zu verbannen, damit sich wieder Ausgeglichenheit und Wohlbefinden einstellen. Bei den Statements, die Sie mit »oft« angekreuzt haben, ist besonders Vorsicht geboten, beherzigen Sie gezielt die Ratschläge und therapeutischen Empfehlungen in diesem Buch, die Ihnen helfen, diese speziellen Probleme und Schwachstellen in Ihrem Leben zu beseitigen. Sicherheitshalber lassen Sie sich doch bald einmal beim Arzt durchchecken.

*121 bis 184 Punkte*

**Ihre Ampel zeigt Rot – Sie befinden sich im Hochrisiko-Trakt!**

Höchste Alarmstufe! Handeln Sie sofort, nehmen Sie Ihr Leben kritisch unter die Lupe und stellen Sie es konsequent um. Das Overload-Syndrom hat Sie nämlich schon längst erfasst, und Sie laufen Gefahr, ernsthaft zu erkranken. Es wird immer schwieriger für Sie, Ihr seelisches, geistiges und körperliches Wohlbefinden zurückzuerlangen. Konsultieren Sie baldmöglichst einen Arzt und lassen sich medizinisch untersuchen. Nehmen Sie zusätzlich professionelle Hilfe in Anspruch, um aus Ihrem Stress und Ihrer Überlastung herauszufinden: Mit einem Coach oder Therapeuten sowie mit Hilfe dieses Ratgebers bringen Sie Ihr Leben wieder auf harmonischen Kurs.