

BURNOUT- GENERATION

PROGRAMMIERT, UM VÖLLIG
AUSZUBRENNEN

Dantse Dantse

 **DANTSE™**
Meistere dein Leben



Inklusive
kleinen, einfachen
Erziehungstipps, die deine
Kinder vor Erschöpfung,
Stress und Überforderung
im Erwachsenenalter
schützen

WIE BURNOUT-ANFÄLLIGKEIT UND
ERSCHÖPFUNGSMENTALITÄT IN DER
KINDHEIT EINGEPFLANZT WERDEN

indayi

edition



**Wie die Erziehung mitentscheidet, ob man
Herausforderungen meistert oder nicht:
Kinder überbehüten, ihnen keine Grenzen
aufzeigen, keine Werte mitgeben prädestiniert
zur Burnout-Anfälligkeit**

Inhalt

Einführung: Programmiert, um auszubrennen	17
Fallschirmerziehung: Der Erziehungsstil der Eltern, der Burnout-Anfälligkeit erhöht	20
A Burnout nach der DantseLOGIK.....	25
1. Definition: Wenn man nicht mehr kann, weil der Akku leer ist	26
2. Ursachen: Warum brennt man aus?	28
3. Burnout wegen Unterforderung, Faulheit und Langeweile: Coldout	31
4. Die 5 Phasen des Burnout	33
5. Symptome und Folgen	38
6. Warum nicht alle ausbrennen: Unsere Persönlichkeit spielt eine wichtige Rolle	42
7. Die 10 häufigsten Persönlichkeitsmerkmale, die das Entstehen eines Burnout begünstigen.....	43

B So programmieren Eltern ihre Kinder zum Scheitern und zum Ausbrennen im Erwachsenenalter45

1. Unglückliche Eltern erziehen unglückliche Kinder47
2. Das Programm zur Burnout-Disposition kann schon vor der Geburt — bei Zeugung und Schwangerschaft — im Menschen angelegt werden..... 50
3. Erziehungsprogramme, die Burnout fördern..... 54
4. Schlechte Ernährung in der Kindheit: Ein Hauptgrund für Burnout.....58
5. Grenzenlosigkeit: Erziehung ohne Grenzen zu setzen63
6. Erziehung ohne Leistung zu fordern: Leistungsdruckphobie , Logik der Unterforderung, falsches und unehrliches Lob.....82
7. Erziehung ohne Wertevermittlung: Die Vermittlung von falschen Werten und Normen kann Burnout begünstigen..... 90

8.	Übertriebener Perfektions- und Anerkennungs-, aber auch Imperfektionsdrang.....	102
9.	Überbehütung, Überbemutterung, Vernachlässigung, Verwechslung von Liebe mit Sentimentalität	111
10.	Konsumerziehung, Konsumsucht, Konsumdruck	125
10.1	Übertriebener materieller und immaterieller Konsum	125
10.2	Übermäßiger Medienkonsum	140
10.3	Veränderte Freizeitaktivitäten.....	146
10.4	Konsum und Digitalisierung der Freundschaft ..	149
11.	Erziehung ohne Glauben an Gott oder Spiritualität kann Kindern schaden und sie schwächen	152
12.	Erziehung zum negativen Denken: Unauffällige Negativ- und Stress-Programmierungen.....	171
12.1	Beispiel einer Stress-Programmierung, die zum Burnout führen kann.....	190
12.2	Einprogrammieren von Angst und Sorge in Kinder kann zu Erschöpfung führen.....	192