

Inhalt

Was ist Burnout?	5
■ Burnout – anders als Stress und Depression	6
■ Die Leitsymptome des Burnouts	14
■ So kann ein Burnout verlaufen	20
■ Beruflicher und privater Burnout	24
■ Der Selbsttest: Bin ich gefährdet?	25
Risikofaktoren in der beruflichen Situation	29
■ Allgemeine Risikofaktoren	30
■ Erhöhte Arbeitsbelastung	31
■ Zu wenig Autonomie	34
■ Zu wenig Anerkennung	35
■ Mangelnde Gemeinschaft	37
■ Mangelnde Fairness	38
■ Wertekonflikte	40
Risikofaktoren in der Persönlichkeit	43
■ Verhaltensmuster	44
■ Die Antreiber: unsere innere Stimme	50
■ Mangelnde Widerstandsfähigkeit	56

Wie man sich vor dem Ausbrennen schützt	67
■ Wo stehen Sie – was können Sie tun?	68
■ Abstand schaffen	70
■ Die Situationsanalyse: Energienehmer und Energiegeber	74
■ Ziele definieren	80
■ Entspannung und Fitness	85
■ Die berufliche Situation klären	94
■ Die Einstellung ändern	103
■ Für Ausgleich sorgen	107
■ Den sozialen Rückhalt stärken	110
■ Zeitmanagement	112
■ Widerstände einberechnen	118
■ So kontrollieren Sie Ihre Fortschritte	119
■ Stichwortverzeichnis	125