

Prolog	9
Vorwort	17
Danksagung	25
Erschöpfung als modernes Tabu	26
Wie entsteht das Tabu Erschöpfung?	29
Nutzen von Tabus	31
Funktionen des Erschöpfungstabus	34
Abwehrhaltungen in Erschöpfungssituationen	34
Schneller – höher – stärker	35
Was ist Burnout?	38
Zum Begriff »Burnout«	39
Auslösender Faktor: Stress	41
Wie reagieren Körper und Geist auf zu viel Stress?	42
Burnout messen – ein Selbsttest	46
I Emotionale Erschöpfung	46
II Depersonalisation	47
III Eigene Leistungseinschätzung	47
Erziehung zum Burnout	48
Ein Vorteil – für wen?	48
Multitasking und Burnout	49
Wen betrifft Burnout?	52
Wie entsteht Burnout trotz Fitness- und Wellnessbewegung?	55
Vielfältige Gesichter des Burnouts	57
Verleugnung als Motor in das Burnout	58
Abwehrmechanismen	59
Exkurs: Depression	60
Exkurs: Dryout	61
Typische Fallen	62
Burnout-Falle Nr. 1: Falsche/unrealistische Ziele	62
Burnout-Falle Nr. 2: Sackgasse	63

Burnout-Falle Nr. 3: Modell Troubleshooter _____	63
Burnout-Falle Nr. 4: Die »Steher-Typen« _____	64
Burnout-Phasen: Der Weg der Erschöpfung _____	65
1. Warnsymptome der Anfangsphase _____	66
2. Reduziertes Engagement _____	66
3. Emotionale Reaktionen, Schuldzuweisung _____	67
4. Abbau _____	68
5. Verflachung _____	69
6. Psychosomatische Reaktionen _____	70
7. Verzweiflung _____	70
Der Weg zurück: Es gibt ein Leben nach dem Burnout! _____	73
Der langsame Weg aus dem Burnout heraus _____	75
Phase 1: Die Anfangsphase – »Idealismus« _____	77
Phase 2: Reduziertes Engagement _____	80
Phase 3: Emotionale Reaktion – »Schuldzuweisungen, Aggression, Depression« _____	85
Phase 4: Abbau der Leistungsfähigkeit – »Veränderungen werden offen sichtbar« _____	92
Phase 5: Verflachung – »Zynismus greift um sich« _____	96
Phase 6: Psychosomatische Reaktionen – »Was die Seele empfindet, wird im Körper spürbar« _____	98
Phase 7: – Verzweiflung _____	100
Phase 8: Völlige Burnout-Erschöpfung _____	101
Burnout in der Berufswelt _____	105
Kurzer Fachkurs für Spezialistinnen _____	108
Was wissen Frauen über Burnout? _____	111
»Spiele« von Managerinnen, in der Zusammenarbeit mit männlichen Kollegen _____	113
Burnout aus der Perspektive der Unternehmen _____	114
Unternehmerisches Umfeld _____	119
Mehr Freiheit – mehr Kontrolle? _____	121
Das Arbeitsumfeld _____	123
Wie viel wird durch neue Technologien eingespart? _____	123
Studie zum Thema Burnout und Bindung an das Unternehmen _____	128

Burnout kostet Geld	129
Kann man die psychischen Auswirkungen eines Burnouts am Arbeitsplatz erkennen?	130
Stichwort: »Innere Kündigung«	131
»Management by Impatience«: Ungeduld tut selten gut	131
Burnout in Organisationseinheiten und Unternehmen	132
Phase 1: Die Anfangsphase – »Idealismus«	133
Phase 2: Reduziertes Engagement	134
Phase 3: Emotionale Reaktion – »Schulduweisungen, Aggression, Depression«	134
Phase 4: Abbau der Leistungsfähigkeit – »Veränderungen werden offen sichtbar«	134
Phase 5: Verflachung – »Zynismus greift um sich«	135
Phase 6: Psychosomatische Reaktionen – »Was die Seele empfindet, wird im Körper spürbar«	135
Phase 7 und 8: Verzweiflung, Suizidgefahr und Burnout-Zusammenbruch	135
Woran erkennen nun Unternehmen, dass sie auf dem Weg in den kollektiven Burnout sind?	136
Die Führungskräfte	136
Eine Kerze, die an beiden Enden brennt	138
Weibliche Führungskräfte	140
Rollenverständnis	147
Die attraktive Managerin	147
Sprache als Stress verursachendes Element	149
Gesprächskultur	150
Konkurrenz	150
Konkurrenz unter Frauen	151
Exkurs: Burnout und Selbstständigkeit	152
Burnout und Arbeitsplatz	154
Vorteil Burnout und Depression am Arbeitsplatz?	158
Wer ist schuld?	161
Wiedereinstieg nach Burnout?	164
Exkurs: Dryout	165
Schatzsuche	166
Arbeitslose und ältere Arbeitnehmer	167

Frauen und Männer	170
Frauen	179
Eine Frauen-Burnout-Geschichte, wie sie das Leben schreibt	183
Männer	184
Männliches Rollenbild	185
Welche Schlüsse ziehen Männer aus Überforderung?	186
Sinn und Werte	187
Männergespräche über Burnout	187
Selbstdefinition Einzelkämpfer	188
Fakten zur Männergesundheit	189
Ist der reflektierte Umgang mit Burnout eine Frage der beruflichen Position?	195
Männerselbstbild oder: Das Bild vom »richtigen Mann«	196
Geschlechterspezifische Abschlussbemerkung	198
Geschafft!	199
Zurück aus dem Burnout	200
Am sinnvollsten ist die Prävention	201
Selbstreflexion – beobachten und verstehen, was wir tun	202
Selbstbild	204
Fehlertoleranz ist die Voraussetzung für persönliche Entwicklung	205
Verleugnen verlernen!	206
Hilfe suchen und annehmen	207
Ab jetzt bin ich mir wichtig! – Selbstachtung als Motto	208
Antreiber und Glaubenssätze	209
Was Sie tun können, um dem Burnout zu entkommen	210
»Downshifting«: Ballast abwerfen, die innere Ausgeglichenheit finden	211
Coaching als Prävention	213
Persönliche Zufriedenheit	214
 Epilog	 216
Hilfreiche Links und Adressen	221
Anmerkungen	225
Literatur	228
Über die Autorin	233