

Prolog	9
Vorwort	17
Danksagung	25
<b>Erschöpfung als modernes Tabu</b>	26
Wie entsteht das Tabu Erschöpfung?	29
Nutzen von Tabus	31
Funktionen des Erschöpfungstabus	34
Abwehrhaltungen in Erschöpfungssituationen	34
Schneller – höher – stärker	35
<b>Was ist Burnout?</b>	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
<b>Der Weg zurück: Es gibt ein Leben nach dem Burnout!</b>	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
<b>Burnout in der Berufswelt</b>	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

<b>Frauen und Männer</b>	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
<b>Geschafft!</b>	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