

<b>I. Einleitung: Warum ein Burnout-Buch für Frauen?</b> . . . . .	9
1. Wie Sie das Buch benutzen können . . . . .	13
<b>II. Burnout, was ist das?</b> . . . . .	15
1. Erschreckende Zahlen . . . . .	16
2. Warum wird Burnout häufiger? . . . . .	16
3. Frauen und Burnout . . . . .	18
■ Andere Lebens- und Arbeitsbedingungen . . . . .	18
■ Neues Gesundheitsverhalten von Frauen . . . . .	20
■ Die Zukunft gehört den Business-Frauen . . . . .	21
4. Gute Aussichten: Das Business-Tabu Burnout lockert sich . . . . .	22
<b>III. Die drei großen Frauen-Themen: Grenzen erkennen, Regenerieren und Delegieren</b> . . . . .	24
1. Grenzen erkennen . . . . .	25
2. Regenerieren . . . . .	28
3. Delegieren . . . . .	29
<b>IV. Bin ich ausgebrannt?</b> . . . . .	33
1. Nur ein »Durchhänger«? . . . . .	33
2. Depression oder Burnout? . . . . .	35
3. Phasen (Symptome) des Ausbrennens . . . . .	36
4. Fragebogen/Checkliste zum Burnout . . . . .	39

<b>V. Warum brenne ich aus?</b> .....	44
1. Institutionelle Ursachen oder »Warum brennt mein Job mich aus?« .....	44
2. Individuelle Ursachen oder »Warum brenne ich aus?« .....	46
■ Persönlichkeit und Arbeitsweise .....	46
■ Ungenügende Stressbewältigungsmechanismen .....	47
■ Unrealistische Erwartungen .....	48
■ Typische Lebensgeschichten von Burnout-Betroffenen .....	49
3. Woher kommt, wohin geht meine Kraft? .....	50
<b>VI. Wege aus dem Burnout</b> .....	53
1. Regenerieren: Energiequellen (wieder) entdecken .	55
■ Kontakte zu Freunden, Familie .....	56
■ Hobbys pflegen .....	58
■ Leidenschaften entwickeln; Liebe zu Kultur, Natur, Lebewesen .....	60
■ Entspannungstechniken. ....	63
■ Bringen Sie Ruhe in Ihren Alltag .....	64
■ Rhythmen finden .....	69
■ Feiern Sie Ihre Erfolge .....	74
2. Delegieren .....	75
■ Machen Sie eine Bestandsaufnahme Ihrer Hilfsmöglichkeiten .....	76
■ Hilfe annehmen .....	78
■ Arbeitsorganisation und Zeitmanagement .....	79
3. Grenzen erkennen .....	80
■ Erhöhen Sie Ihre Achtsamkeit .....	81
■ Realistische Erwartungen entwickeln .....	84
■ Zurückschauen, das Geschaffte wahrnehmen, stolz auf sich sein .....	86
■ Trauer über Vergangenes, über nicht Erreichbares .....	89
■ Person-Environment-Fit .....	92
4. Visionen und Optionen .....	95
■ Nehmen Sie sich etwas vor! .....	96

<b>VII. Weibliche Wege aus dem Burnout:</b>	
<b>Kinder, Küche und Karriere!</b> . . . . .	99
1. Von Vorbildern und Müttern . . . . .	100
2. Von unterstützenden Vätern . . . . .	102
3. Familie und Kinder . . . . .	107
■ Kinder: Last und Freude . . . . .	110
■ Kinderbetreuung: Eine schwierige Diskussion . . . . .	113
■ Trotz Kindern – wegen Kindern: Bleiben Sie am Ball! . . . . .	116
■ Netzwerke: Warum Communities so wichtig sind. . . . .	117
■ ...und nehmen Sie Hilfe an! . . . . .	120
■ Investieren Sie in Ihre Zukunft! . . . . .	120
4. (Business-)Frauen und Haushalt . . . . .	121
5. Frauen und Auszeiten: Kreativer Umgang mit Neuorientierungen . . . . .	125
<b>VIII. Nachwort</b> . . . . .	127
<b>IX. Tipps und Links</b> . . . . .	128
1. Literaturempfehlungen . . . . .	128
2. Nützliche Adressen und Links . . . . .	128
3. Networking für Frauen: Adressen und Links . . . . .	129
<b>Dank</b> . . . . .	131