

Inhalt

Meine Geschichte	7
1. Ausgebrannt – wie aus Machern Zuschauer werden	11
2. Zehn Ursachen des Ausbrennens	27
3. Kräfte, die zum Ausbrennen beitragen	41
4. Symptome des Ausbrennens	53
5. Die wichtigsten Folgen	65
6. Tips zur Wiederherstellung	79
7. Die Vollendung des Genesungsprozesses	93
8. Geistliche Aspekte des Ausbrennens	107
9. Seelsorgerliche Betreuung Ausgebrannter	123
10. Zurück zu einer positiven Einstellung	139
11. Ausbrennen vermeiden	151
12. Segnungen des Ausbrennens	165
Arbeitsblätter	173