

<i>Einleitung</i>	8
<i>Burnout – Was ist das eigentlich?</i>	11
Helfende Berufe: Merkmale	13
Zusammenfassung	14
<i>Die Ursachen von Burnout</i>	15
Persönlichkeit	17
Persönlichkeit und Burnout	20
Soziale und berufsbezogene Ansätze	25
Burnout und Körper	28
Zusammenfassung	33
<i>Der Burnout-Prozess</i>	35
Burnout-Symptome	36
Phasen von Burnout	40
Burnout: Modediagnose oder Krankheit?	42
Verwandte psychologische Modelle und Erkrankungen	43
Sekundäre Traumatisierung	48
Geschlechtsunterschiede und Burnout	50
Dimensionen von Burnout	51
Zusammenfassung	55

<i>Soziale Unterstützung und Burnout</i>	57
Positive Wirkungen von sozialer Unterstützung	58
Negative Wirkungen von sozialer Unterstützung	62
Soziale Unterstützung und Burnout	64
Zusammenfassung	68
<i>Arbeitsbelastungen</i>	71
Arbeitsbelastungen von Lehrpersonen	72
Arbeitsbelastungen von Erzieherinnen	73
Zusammenfassung	76
<i>Salutogenese: Was erhält mich gesund?</i>	77
Was erhält mich gesund?	78
<i>Möglichkeiten der Burnout-Prävention und Rekonvaleszenz</i>	83
Burnout verhindern	84
Maßnahmen auf der organisatorischen Ebene	85
Maßnahmen auf der persönlichen Ebene	89
Maßnahmen auf der Beziehungsebene	
Zusammenfassung	98
<i>Literatur</i>	99