

# INHALT

<b>Einführung</b> .....	7
<b>Burnout</b> .....	15
Die vielen Gesichter von Burnout – Symptome .....	17
Burnout als Prozess .....	23
Burnout aus Sicht der Forscher .....	26
Burnout: Ein Begriff mit unscharfen Grenzen .....	41
Gesundheitsfördernde Gegenpole .....	44
Unter welchen Bedingungen entsteht Burnout? .....	50
<b>Achtsamkeit</b> .....	93
Vier Aspekte der Achtsamkeit .....	95
Wozu Achtsamkeit? .....	114
Wie wirkt Achtsamkeit – auch zur Burnoutprävention? ...	115
Die Praxis der Achtsamkeit .....	120
<b>Mit Achtsamkeit Burnout vorbeugen</b> .....	126
1. Den Körper wahrnehmen und für ihn sorgen .....	126
2. Die Innenwelt erforschen .....	134
3. Werte- und bedürfnisbewusst leben und arbeiten .....	151
4. Lebensbereiche und Rollen gewichten .....	165
5. Achtsamkeit am Arbeitsplatz .....	176
6. Achtsamkeit in Beziehungen .....	186
7. Glück und Freude kultivieren .....	203

<b>Prävention und Behandlung von Burnout</b> .....	219
Die vier »E's« in der Behandlung .....	220
Bausteine der Prävention und Behandlung .....	222
Die salutogenetische Perspektive .....	236
Effektivität von Therapie und Prävention .....	242
Burnout im Mitarbeiter- und Familienkreis .....	248
Umgang mit eigener Burnoutgefährdung .....	261
Wiedereinstieg nach einem Burnout .....	264
<b>Anhang</b> .....	268
Anmerkungen .....	268
Literaturverzeichnis .....	273
Weiterführende Literatur und Links .....	283
Verzeichnis der Arbeits- und Infoblätter, Übungs- anleitungen und Audiodateien (Online-Material) .....	284
Glossar .....	285
Namen- und Sachregister .....	296
Autor .....	304