



## Inhalt

1519139

<b>Vorwort</b>	7
<b>Ist Stress Symptom oder Ursache eines Burnouts?</b>	11
Wie entsteht Stress?	13
Wo tritt Ihrer Meinung nach der meiste Stress auf?	14
Welche Ursachen hat Überlastung?	16
<b>Der Dialog als Voraussetzung für Gesundheit</b>	17
Auf der Suche nach Techniken des Dialogs	20
Beziehung als Basis für Gesundheit und Krankheit	21
<b>Die Beschreibung der Burnout-Erkrankung nach dem Vier-Phasen-Modell</b>	22
Die Alarmphase	22
Die Widerstandsphase	24
<i>Wie funktioniert die Psychosomatik?</i>	26
<i>Psychosomatik und Sprache</i>	28
Die Erschöpfungsphase – Beginn des Burnouts	33
Der Rückzug	38
<b>Weitere Anwendungsbereiche des Vier-Phasen-Modells</b>	40
<i>Gruppen, Teams und Unternehmen</i>	40
<i>Der Dialog mit sich selbst</i>	42

Alarm – Widerstand – Erschöpfung – Rückzug: Entwickelt sich das Burnout-Syndrom immer nach dem gleichen Prinzip?	48
<b>Das Käfermodell – die sechs entscheidenden Lebensbereiche</b>	<b>51</b>
Die Macht der inneren Realitäten	54
Gibt es eine Burnout-Persönlichkeit?	61
<i>Geringe Selbstwahrnehmung und fehlender Selbstbezug</i>	62
<i>Schein anstatt Sein</i>	62
<i>Selbstdefinition über Leistung und Anerkennung</i>	62
<i>Geringe Dialogfähigkeit und Harmoniesucht</i>	63
<b>Burnout und der fehlende Umgang mit Emotionen</b>	<b>64</b>
Ist der verlorene Dialog mit sich selbst der entscheidende Punkt bei der Entstehung von Burnout?	69
Menschen mit Burnout haben kein Ventil	69
Die eigene Gefühlswelt – eine unbekannte Größe	71
Bis zum bitteren Ende	72
Von Todesangst und anderen Körpersymptomen	73
<b>Burnout und Kompensation</b>	<b>76</b>
Wenn die Kompensation zur Sucht wird: das Glas Wein am Abend und andere Kompensationsmechanismen	79
Wehret den Anfängen!	82
Tatsache ist: Kompensation ist keine Lösung	83
Was bedeutet dies für die Aufrechterhaltung der eigenen Gesundheit?	84
Der Weg aus dem Burnout: den Dialog suchen, anstatt zu kompensieren	84
Das große Aber	85
<b>Burnout und Narzissmus</b>	<b>87</b>
Was hat Burnout mit Narzissmus und einem falschen Selbstbild zu tun?	93
Männlicher und weiblicher Narzissmus	95
Ich sehe das, was nicht ist: die Macht der Projektion	96
Idealisierung und Burnout	101
<b>Burnout und Angst</b>	<b>108</b>
Die Ursachen der Angst	108

Welche Konsequenzen haben Angst und Burnout speziell für Unternehmen?	110
<b>Burnout und Alter</b>	<b>118</b>
<b>Handlungsmuster in Zusammenhang mit Burnout</b>	<b>122</b>
Die Macht der Ohnmacht	124
Schweigen als Strafe – der schweigende Rückzug	129
Burnout und Wiedergutmachungsanspruch	130
Von der Wiedergutmachung zur Selbstverantwortung	135
<b>Eine verlorene Kindheit und die Konsequenzen für das Erwachsenenalter</b>	<b>138</b>
Wenn die lebensnotwendige Atmosphäre im Elternhaus fehlt	139
Egoismus ja – Egozentrik nein	142
Unsere Herkunft legt die Grundlage dafür, wer wir später sind	146
Das, was war, ist gewesen, und das, was nicht war, ist nicht nachzuholen	148
<b>Der Umgang mit Burnout</b>	<b>150</b>
Was also kann man tun?	152
Vom Umgang mit Betroffenen	154
<i>Im Unternehmen</i>	155
<i>In der Partnerschaft</i>	158
<i>In der Behandlung</i>	159
<i>Was können Sie als betroffene Einzelperson tun?</i>	160
<b>Ausblick</b>	<b>165</b>
<b>Anhang: Praktische Arbeitsmaterialien und Checklisten</b>	<b>169</b>
Erstellen Sie Ihr persönliches Stressprofil: Analyse Ihres Konfliktverhaltens anhand des Vier-Phasen-Modells	169
Analyse Ihres Konfliktverhaltens anhand des Käfermodells	174
Zwölf Richtlinien für die Aufrechterhaltung Ihrer Leistungsfähigkeit und Gesundheit	176
Unternehmenskultur: eine gute Atmosphäre ist Voraussetzung für Gesundheit	177