

Vorwort	7
1 Burnout	9
1.1 Ein guter Anfang	9
1.2 Burnout, was ist das?	10
1.3 Begegnungen mit Betroffenen	16
1.3.1 Ein Ingenieur fragt: Stress, Burnout oder Depression?	16
1.3.2 Licht und zunehmend mehr Schatten im Leben einer Beamtin	19
1.4 Warum einfache Ratschläge oft nicht helfen	20
2 Beruflicher Stress	23
2.1 Was Sie über Stress wissen sollten	23
2.1.1 Woran merken Sie, dass Sie „im Stress“ sind?	23
2.1.2 Wie kommt es zu den Stressreaktionen?	26
2.1.3 Akuter und chronischer Stress	28
2.2 Beruflicher Stress: Eine Frage der Balance	31
2.2.1 Verausgabung erfordernde Arbeitsbedingungen	35
2.2.2 Was macht gute Arbeitsplätze aus?	36
2.2.3 Die persönliche Verausgabungsneigung	38
2.2.4 Selbstfürsorge und Selbstwertschätzung	39
3 Beruflichen Stress effektiv reduzieren	42
3.1 Entspannung	42
3.2 Perspektivklärung: Akzeptieren, verändern oder verlassen?	44
3.2.1 Eine Entscheidung treffen	44
3.2.2 Schritte in Richtung einer Veränderung	48
3.3 Gedanken, die zur Verausgabung führen, erkennen und entschärfen	49
3.3.1 Bedeutung der Stressgedanken	50
3.3.2 Identifikation eigener stressverschärfender Gedanken: Der Stressverschärfertest	51
3.3.3 Entschärfung stressverstärkender Gedanken	55

3.4	Erholung: Gestaltung von Pausen, Feierabend und dem Wochenende	59
3.4.1	Wissenswertes über Pausen	59
3.4.2	Effektiv regenerieren können	63
3.4.3	Wie funktioniert Erholung?.....	64
3.5	Abschalten können! Wenn im Kopf alles nur noch um die Arbeit kreist	67
3.5.1	„Glücklich ist, wer vergisst, was doch nicht zu ändern ist!“	67
3.5.2	Der Grübelkreislauf	69
3.5.3	Überwindung des Grübelns	71
3.6	Stabiles Selbstwerterleben im Beruf	74
3.6.1	Wertschätzung als Gegengewicht zu beruflichen Belastungen	74
3.6.2	Lob und Wertschätzung annehmen können	75
3.6.3	Warum fällt es oft so schwer, Lob anzunehmen?	77
3.6.4	Führen eines Lobtagebuchs	78
3.7	Ausblick: Berufliche Stressbewältigung im Kontext persönlicher Ressourcen, Werte und Ziele	78
	Anhang	82
	Zitierte Literatur	82
	Literaturempfehlungen	82
	Arbeitsblätter	83