

Inhalt

Zur Einführung	7
Dank	9
I. Teil: Was bedeutet Ausbrennen? Was bedeutet Überdruß?	
1 Was versteht man unter Ausbrennen?	13
2 Wie erlebt man Ausbrennen und Überdruß?	25
II. Teil: Ausbrennen und Überdruß: Wo liegen die Ursachen?	
3 Ausbrennen bei Menschen in helfenden Berufen	57
4 Berufsbedingter Überdruß bei Angestellten in bürokratischen Organisationen	77
5 Spezielle Probleme der Frauen	98
III. Teil: Was kann man gegen Ausbrennen und Überdruß tun?	
6 Was können Organisationen zur Streßbekämpfung tun?	121
7 Soziale Unterstützungssysteme	141
8 Strategien der Streßbewältigung durch den einzelnen	166
9 Postskriptum: Ausbrennen und Überdruß außerhalb des Berufslebens	195
Anhang I: Was sind Arbeits- und Diskussionsgruppen gegen das Ausbrennen?	219
Anhang II: Forschungsergebnisse (von Ditsa Kafry)	233
Literaturhinweise	259
Register	261