

# Inhalt

<b>Zur Einführung</b> . . . . .	7
<b>Dank</b> . . . . .	9
<b>I. Teil: Was bedeutet Ausbrennen? Was bedeutet Überdruß?</b>	
1 Was versteht man unter Ausbrennen? . . . . .	13
2 Wie erlebt man Ausbrennen und Überdruß? . . . . .	25
<b>II. Teil: Ausbrennen und Überdruß: Wo liegen die Ursachen?</b>	
3 Ausbrennen bei Menschen in helfenden Berufen . . . . .	57
4 Berufsbedingter Überdruß bei Angestellten in bürokratischen Organisationen . . . . .	77
5 Spezielle Probleme der Frauen . . . . .	98
<b>III. Teil: Was kann man gegen Ausbrennen und Überdruß tun?</b>	
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
<b>Anhang I: Was sind Arbeits- und Diskussionsgruppen gegen         das Ausbrennen?</b> . . . . .	219
<b>Anhang II: Forschungsergebnisse (von Ditsa Kafry)</b> . . . . .	233
<b>Literaturhinweise</b> . . . . .	259
<b>Register</b> . . . . .	261