

I. Einleitung: Warum ein Burnout-Buch für Frauen?	9
1. Wie Sie das Buch benutzen können	13
II. Burnout, was ist das?	15
1. Erschreckende Zahlen	16
2. Warum wird Burnout häufiger?	16
3. Frauen und Burnout	18
■ Andere Lebens- und Arbeitsbedingungen	18
■ Neues Gesundheitsverhalten von Frauen	20
■ Die Zukunft gehört den Business-Frauen	21
4. Gute Aussichten: Das Business-Tabu Burnout lockert sich	22
III. Die drei großen Frauen-Themen: Grenzen erkennen, Regenerieren und Delegieren	24
1. Grenzen erkennen	25
2. Regenerieren	28
3. Delegieren	29
IV. Bin ich ausgebrannt?	33
1. Nur ein »Durchhänger«?	33
2. Depression oder Burnout?	35
3. Phasen (Symptome) des Ausbrennens	36
4. Fragebogen/Checkliste zum Burnout	39

V. Warum brenne ich aus?	44
1. Institutionelle Ursachen oder »Warum brennt mein Job mich aus?«	44
2. Individuelle Ursachen oder »Warum brenne ich aus?«	46
■ Persönlichkeit und Arbeitsweise	46
■ Ungenügende Stressbewältigungsmechanismen	47
■ Unrealistische Erwartungen	48
■ Typische Lebensgeschichten von Burnout-Betroffenen	49
3. Woher kommt, wohin geht meine Kraft?	50
 VI. Wege aus dem Burnout	 53
1. Regenerieren: Energiequellen (wieder) entdecken .	55
■ Kontakte zu Freunden, Familie	56
■ Hobbys pflegen	58
■ Leidenschaften entwickeln; Liebe zu Kultur, Natur, Lebewesen	60
■ Entspannungstechniken	63
■ Bringen Sie Ruhe in Ihren Alltag	64
■ Rhythmen finden	69
■ Feiern Sie Ihre Erfolge	74
2. Delegieren	75
■ Machen Sie eine Bestandsaufnahme Ihrer Hilfsmöglichkeiten	76
■ Hilfe annehmen	78
■ Arbeitsorganisation und Zeitmanagement	79
3. Grenzen erkennen	80
■ Erhöhen Sie Ihre Achtsamkeit	81
■ Realistische Erwartungen entwickeln	84
■ Zurückschauen, das Geschaffte wahrnehmen, stolz auf sich sein	86
■ Trauer über Vergangenes, über nicht Erreichbares	89
■ Person-Environment-Fit	92
4. Visionen und Optionen	95
■ Nehmen Sie sich etwas vor!	96

VII. Weibliche Wege aus dem Burnout:	
Kinder, Küche und Karriere!	99
1. Von Vorbildern und Müttern	100
2. Von unterstützenden Vätern	102
3. Familie und Kinder	107
■ Kinder: Last und Freude	110
■ Kinderbetreuung: Eine schwierige Diskussion	113
■ Trotz Kindern – wegen Kindern: Bleiben Sie am Ball! ..	116
■ Netzwerke: Warum Communities so wichtig sind	117
■ ...und nehmen Sie Hilfe an!	120
■ Investieren Sie in Ihre Zukunft!	120
4. (Business-)Frauen und Haushalt	121
5. Frauen und Auszeiten: Kreativer Umgang mit Neuorientierungen	125
VIII. Tipps für Angehörige	127
1. Burnout bei einem Angehörigen erkennen	129
2. Wichtige Aspekte des Burnouts in einem Familiensystem	130
3. Mögliche Verhaltensweisen für Angehörige und Freunde	131
■ Eigene Betroffenheit benennen	131
■ Eigene Grenzen spüren und aufzeigen	132
■ Urlaubszeit	133
■ Selbst Hilfe annehmen	134
IX. Nachwort	141
X. Tipps und Links	142
1. Literaturempfehlungen	142
2. Nützliche Adressen und Links	143
3. Networking für Frauen: Adressen und Links	143
Dank	145