

Inhalt

Einführung: das Wichtigste in Kürze	10
Eine moderne Zivilisationserscheinung	11
Was ist das: „Burnout“?	12
Die äußeren Umstände	14
Sechs Phasen der fortschreitenden Verschlimmerung	17
Burnout als „Ausbrennen“	19
Fehlerhafte Prozesse in einem Netzwerk	20
Das Zusammenspiel von Persönlichkeit und Umwelt	23
Grenzen für unsere geistige Anpassungsfähigkeit? . .	24
Auch die emotionalen Systeme müssen dazulernen. .	28
Stress und Selbstzweifel als Hauptprobleme	29
 1 Der Weg in den Burnout	 32
Fallbeispiele: drei Schicksale	32
Jahrelange Überaktivität steht oft am Anfang	34
Selbstzweifel	35
Es trifft nicht nur die, die besonders aktiv sind	37
Persönlichkeitsveränderung: anfangs schwer zu erkennen	41
Auch Arbeitslosigkeit kann hochgradiger Stress sein	42
Leistungseinbußen durch Unsicherheit und Hoffnungslosigkeit	44
Wenn nichts mehr geht, ist ein Arzt nötig	46
Begleitphänomene: psychosomatische Erkrankungen	48
Hilflosigkeit in der Schlussphase	49

2 Burnout verändert die Persönlichkeit	52
Das Selbstbewusstsein lebt von Erinnerungen und Selbstwertgefühl	52
Das Selbstwertgefühl ist unsere Meinung von uns selbst	55
Selbstkritik hilft bei der Anpassung an die soziale Umwelt	56
Zweifel verneint, Selbstzweifel macht unsicher	57
Die inneren Einstellungen setzen die Maßstäbe	60
Nicht angepasste Einstellungen machen unsicher . . .	64
Mit der Selbstständigkeit verliert man auch den Lebensmut	67
Es gibt keine typische „Burnout-Persönlichkeit“	69
 3 Äußere Ursachen spielen immer mit: moderne Stressoren	 75
Meist überlastet: die Aufmerksamkeitsfunktion des Gehirns	76
Immer im Hintergrund: die Wachsamkeitsfunktion	79
Die veränderte Qualität der psychischen Belastung	81
Individualismus und Pluralismus: nicht nur Vorteile	83
Auch viele kleine Ablenkungen bedeuten Stress	85
Mobbing und das unterdrückte Freiheitsstreben	88
Innere Emigration mit Verstand oder mit Gefühl . . .	90

4 Prozess oder Krankheit?	95
Bei allen Erkrankungen ist immer auch das Gehirn beteiligt	95
Prozess oder Krankheit? Im Zweifel den Arzt fragen!	99
Früherkennung: Eine starke Veränderung der Persönlichkeit ist verdächtig	101
Leistungsminderung zwingt zum Innehalten	104
Was ist eigentlich „seelische Kraft“?	106
Ein Jobwechsel kann die beste Therapie sein	111
Wenn Zweifel am Weltbild nagen	113
 5 Gefühle: ihre Rolle beim Burnout	 118
Emotionen organisieren Körperfunktionen für Spezialaufgaben	119
Emotionen dienen auch als Bewertungssystem	120
Der Mensch ist nicht nur ein Verstandeswesen	124
Sekundäre Gefühle: Kombinationen aus einem Begriff und dem Gefühl dazu	126
Ungünstige emotionale Marker	128
Selbstzweifel contra Hoffnung und Lebenskraft	131
 6 Mit psychischem Stress umgehen	 134
Psychischer Stress und seine Folgen	135
Angst: der wichtigste psychische Stressor	137
Nicht aufgearbeitete Probleme	139
Weniger Herzinfarkte durch Aufsatzschreiben	141
Was hilft: die Aktennotiz oder das Tagebuch	143

7 Was motiviert: Stimmung und angeborene

Bedürfnisse	146
Gute Stimmung bewirkt allgemeine Motivation	147
Wer schlechte Stimmung vermeidet, vermeidet auch viele Zweifel	152
Achtung bei gehäuften Selbstzweifeln	154
Antriebslosigkeit lähmt die Entschlusskraft	155
Dem Pflichtbewusstsein gerecht werden	157
Der Rat zur guten Tat: einfach, aber wirksam	161
Die Stimmung – eine Frage der Hormone	163
Angeborene Bedürfnisse veranlassen Aktivität	165
Wenn gewohnte Aktivitäten ausbleiben	167
Alarmsymptom Rauschmittel	170

8 Optimismus, Pessimismus

und die Selbstkritik	176
Drei Dimensionen des Temperaments	177
Optimisten sind erfolgreicher, Pessimisten kritischer	179
Die Strategie der Optimisten: positiv denken	181
Selbstkritik nutzen, um besser zu werden	182

9 Hilfe und Vorsorge

Der MBI als Eignungstest vor Berufsbeginn	187
Rechtzeitig Maßnahmen ergreifen	188
Wer an sich arbeiten will, braucht Ausdauer	189
Lernen und Abstrahieren sind Spitzenfähigkeiten ...	191
So kann man sein Verhalten von Grund auf ändern	193

Zeit und Kraft in die eigene psychische Gesundheit investieren	194
Miteinander reden	196
Echte menschliche Fürsorge hilft	197
Übersicht: Darauf müssen Sie achten	199
Lesetipps	205
Register	209