

Prolog	9
Vorwort	17
Danksagung	25
Erschöpfung als modernes Tabu	26
Wie entsteht das Tabu Erschöpfung?	29
Nutzen von Tabus	31
Funktionen des Erschöpfungstabus	34
Abwehrhaltungen in Erschöpfungssituationen	34
Schneller – höher – stärker	35
Was ist Burnout?	38
Zum Begriff »Burnout«	39
Auslösender Faktor: Stress	41
Wie reagieren Körper und Geist auf zu viel Stress?	42
Burnout messen – ein Selbsttest	46
I Emotionale Erschöpfung	46
II Depersonalisation	47
III Eigene Leistungseinschätzung	47
Erziehung zum Burnout	47
Ein Vorteil – für wen?	48
Multitasking und Burnout	49
Wen betrifft Burnout?	51
Wie entsteht Burnout trotz Fitness- und Wellnessbewegung?	55
Vielfältige Gesichter des Burnouts	57
Verleugnung als Motor in das Burnout	58
Abwehrmechanismen	59
Exkurs: Depression	60
Exkurs: Dryout	61
Typische Fallen	62
Burnout-Falle Nr. 1: Falsche/unrealistische Ziele	62
Burnout-Falle Nr. 2: Sackgasse	63

Burnout-Falle Nr. 3: Modell Troubleshooter	63
Burnout-Falle Nr. 4: Die »Steher-Typen«	64
Burnout-Falle Nr. 5: Die Erwartung eines perfekten Lebens	64
Burnout-Phasen: Der Weg der Erschöpfung	65
1. Warnsymptome der Anfangsphase	66
2. Reduziertes Engagement	66
3. Emotionale Reaktionen, Schuldzuweisung	68
4. Abbau	69
5. Verflachung	69
6. Psychosomatische Reaktionen	70
7. Verzweiflung	70
Der Weg zurück: Es gibt ein Leben nach dem Burnout!	73
Der langsame Weg aus dem Burnout heraus	75
Phase 1: Die Anfangsphase – »Idealismus«	77
Phase 2: Reduziertes Engagement	81
Phase 3: Emotionale Reaktion –	
»Schuldzuweisungen, Aggression, Depression«	86
Phase 4: Abbau der Leistungsfähigkeit –	
»Veränderungen werden offen sichtbar«	92
Phase 5: Verflachung – »Zynismus greift um sich«	96
Phase 6: Psychosomatische Reaktionen –	
»Was die Seele empfindet, wird im Körper spürbar«	99
Phase 7: – Verzweiflung	101
Phase 8: Völlige Burnout-Erschöpfung	102
Burnout in der Berufswelt	106
Kurzer Fachexkurs für Spezialistinnen	109
Was wissen Frauen über Burnout?	112
»Spiele« von Managerinnen, in der Zusammenarbeit mit männlichen Kollegen	114
Burnout aus der Perspektive der Unternehmen	115
Unternehmerisches Umfeld	120
Mehr Freiheit – mehr Kontrolle?	122
Das Arbeitsumfeld	124
Wie viel wird durch neue Technologien eingespart?	124
Studie zum Thema Burnout und Bindung an das Unternehmen	129

Burnout kostet Geld	131
Kann man die psychischen Auswirkungen eines Burnouts am Arbeitsplatz erkennen?	131
Stichwort: »Innere Kündigung«	132
»Management by Impatience«: Ungeduld tut selten gut	133
Burnout in Organisationseinheiten und Unternehmen	134
Phase 1: Die Anfangsphase – »Idealismus«	135
Phase 2: Reduziertes Engagement	136
Phase 3: Emotionale Reaktion – »Schuldzuweisungen, Aggression, Depression«	136
Phase 4: Abbau der Leistungsfähigkeit – »Veränderungen werden offen sichtbar«	136
Phase 5: Verflachung – »Zynismus greift um sich«	136
Phase 6: Psychosomatische Reaktionen – »Was die Seele empfindet, wird im Körper spürbar«	137
Phase 7 und 8: Verzweiflung, Suizidgefahr und Burnout-Zusammenbruch	137
Woran erkennen nun Unternehmen, dass sie auf dem Weg in den kollektiven Burnout sind?	138
Die Führungskräfte	138
Eine Kerze, die an beiden Enden brennt	140
Weibliche Führungskräfte	142
Rollenverständnis	149
Die attraktive Managerin	149
Sprache als Stress verursachendes Element	151
Gesprächskultur	151
Konkurrenz	152
Konkurrenz unter Frauen	153
Exkurs: Burnout und Selbstständigkeit	154
Burnout und Arbeitsplatz	156
Vorteil Burnout und Depression am Arbeitsplatz?	160
Wer ist schuld?	163
Wiedereinstieg nach Burnout?	166
Exkurs: Dryout	168
Schatzsuche	169
Arbeitslose und ältere Arbeitnehmer	170

Frauen und Männer	173
Frauen	182
Eine Frauen-Burnout-Geschichte, wie sie das Leben schreibt	186
Männer	187
Männliches Rollenbild	188
Welche Schlüsse ziehen Männer aus Überforderung?	189
Sinn und Werte	190
Männergespräche über Burnout	190
Selbstdefinition Einzelkämpfer	191
Fakten zur Männergesundheit	192
Ist der reflektierte Umgang mit Burnout eine Frage der beruflichen Position?	198
Männerselbstbild oder: Das Bild vom »richtigen Mann«	199
Geschlechterspezifische Abschlussbemerkung	201
Geschafft!	202
Zurück aus dem Burnout	203
Am sinnvollsten ist die Prävention	204
Selbstreflexion – beobachten und verstehen, was wir tun	205
Selbstbild	207
Fehlertoleranz ist die Voraussetzung für persönliche Entwicklung	208
Verleugnen verlernen!	209
Hilfe suchen und annehmen	210
Ab jetzt bin ich mir wichtig! – Selbstachtung als Motto	211
Antreiber und Glaubenssätze	212
Was Sie tun können, um dem Burnout zu entkommen	213
»Downshifting«: Ballast abwerfen, die innere Ausgeglichenheit finden	214
Coaching als Prävention	216
Persönliche Zufriedenheit – Gelassenheit kultivieren	217
Epilog	219
Hilfreiche Links und Adressen	224
Anmerkungen	228
Literatur	232
Über die Autorin	238