

Inhalt

Einleitung	9
----------------------	---

Teil 1

Grundtatsachen zum Burn-out bei Frauen

Kapitel 1

Wenn Sie sich ausgebrannt fühlen	19
Burn-out bei Frauen – eine Definition	24
Burn-out und Verleugnung bei Frauen	25
Verleugnungsmechanismen	26
Verleugnung als Gewohnheit	29
Welche Gefühle sind mit Verleugnung verbunden?	30
Streß und Burn-out bei Frauen	32
Wie Streß entsteht und verstärkt wird	33
Streßbedingte Krankheiten und »falsche Therapien«	35
Der Burn-out-Zyklus und die Burn-out-Stadien	36
Ist es Burn-out oder Depression?	37
Dauer-Burn-out und akuter Burn-out bei Frauen	40

Kapitel 2

Warum Frauen ausbrennen	45
Burn-out und die Umsorgerin	49
Burn-out: Alleinsein und Einsamkeit	61
Burn-out und Ohnmacht	66
Burn-out und der Gegensatz von Abhängigkeit und Selbständigkeit	68

Kapitel 3	
Die Familiendynamik des Burn-out bei Frauen . . .	74
Übertragung und Burn-out	76
Familiäre Loyalität und Burn-out	78
Familiäre Rollen und Burn-out	80
Familiäre Kommunikation und Burn-out	82
Familiäre Prinzipien und Burn-out	86
Das falsche und das wahre Selbst	87
Familiäre Philosophien und Burn-out	91
Die Familiendynamik und die Entwicklung der Verleugnung	105

Kapitel 4	
Die Symptome des Burn-out bei Frauen	109
Körperlicher und geistiger Burn-out	112
Der Burn-out-Zyklus	119
Einige abschließende Gedanken zum Symptom- Zyklus	154
Wie Sie das Verleugnen »verlernen« können . . .	155

Teil 2

Burn-out bei Frauen – konkret

Kapitel 5	
Burn-out im Beruf	163
Weiblicher Perfektionismus und Burn-out	166
Ideenklau, vorenthaltene Anerkennung und Burn-out	170
Dem Burn-out vorbeugen: Bestätigung und Nähe	177
Der »Männerverein«: Ausschluß und Burn-out . .	178
Der »kleine Unterschied« und Burn-out	185

Kapitel 6	
Zuwenig Zeit, zuwenig Liebe	196
Die »Krise der Nähe«	197
Alles auf einmal, ohne auszubrennen?	200
Ichgrenzen und die Tyrannei der Nähe	202
Gelöste Beziehungen und Burn-out	206
Reaktionsbildungen und der Verlust von Nähe	209
Mit der Arbeit verheiratet	210
Nicht allein sein können, einsam sein – Maßnahmen	
gegen den Burn-out	216
Wenn Drogen und Alkohol zu Freunden werden	222
Alleinverantwortlichkeit und Burn-out	228
Partnersuche und Burn-out	241
Selbstaufgelegte Erwartungen – Maßnahmen gegen Burn-out bei der Partnersuche	243
Furcht vor Zurückweisung – Maßnahmen gegen Burn-out bei der Partnersuche	246
 Kapitel 7	
Burn-out von Beziehungen	251
Symptomzyklus und Beziehungs-Burn-out	255
Die drei Arten des Beziehungs-Burn-out	264
 Kapitel 8	
Wie man mit einem ausgebrannten Menschen umgeht	294
 Schlußbemerkung: Zwölf Punkte zur Burn-out- Verhütung und -Rekonvaleszenz	302
 Danksagung	304