

# Inhaltsverzeichnis

---

1	<b>In der Burnout-Eingangshalle</b> .....	1
	<i>Matthias Burisch</i>	
1.1	<b>Willkommen zur Burnout-Kur</b> .....	2
2	<b>Willkommen im Burnout-Besucher-Pavillon</b> .....	5
	<i>Matthias Burisch</i>	
2.1	<b>Ein Check auf die Schnelle</b> .....	6
2.2	<b>Burnout – gibt's das überhaupt?</b> .....	8
2.3	<b>Was soll ich mir unter Burnout vorstellen?</b> .....	11
2.3.1	Definitionen .....	11
2.3.2	Woran man es merkt .....	13
2.3.3	Wie spielt Burnout sich ab? .....	15
2.4	<b>Wie häufig ist Burnout?</b> .....	18
2.5	<b>Gibt es gefährdende Berufe?</b> .....	20
2.6	<b>Ist Burnout eigentlich etwas Neues?</b> .....	23
2.7	<b>Woher kommt's?</b> .....	24
2.8	<b>Gibt es gefährdende Umstände?</b> .....	30
2.9	<b>Wer ist gefährdet?</b> .....	38
2.9.1	Getrieben von inneren Stimmen .....	39
2.10	<b>Wer trägt die Schuld an Burnout?</b> .....	45
2.11	<b>Fazit</b> .....	49
	<b>Literatur</b> .....	49
3	<b>Im Burnout-Forschungs- und Entwicklungslabor</b> .....	51
	<i>Matthias Burisch</i>	
3.1	<b>Die Auslöser von Burnout: Fallen, Zwickmühlen, Konflikte</b> .....	52
3.2	<b>Das Radler-Modell</b> .....	55
3.2.1	Von der Wichtigkeit von Zielen .....	58
3.2.2	Schwacher Energienachschub: Wenn die Pulle leer bleibt .....	74
3.2.3	Der tägliche Ärger .....	81
3.2.4	Gebeugt unter fremden Lasten .....	92
3.2.5	Schwachstellen .....	104
3.2.6	Innere Bremse .....	110
3.2.7	Ansprüche an sich selbst .....	113
3.2.8	Gefahren und Hindernisse .....	123
3.2.9	Magere Diät – Hunger nach Belohnungen .....	129
3.3	<b>In der Röntgen-Abteilung</b> .....	138
3.3.1	Wer bin ich und wenn ja, warum? .....	139
3.3.2	Die innere Visitenkarte .....	142
	<b>Literatur</b> .....	144

4	<b>In der Burnout-Notfall-Ambulanz</b> .....	145
	<i>Matthias Burisch</i>	
4.1	<b>Sie wissen nicht mehr ein noch aus und möchten sich das Leben nehmen?</b> .....	146
4.2	<b>Sie wissen nicht mehr ein noch aus?</b> .....	147
4.3	<b>Sie wissen schon länger nicht mehr ein noch aus – ohne dass das abrupt schlimmer geworden wäre?</b> .....	148
4.4	<b>Ambulant, stationär, Tagesklinik? Coaching?</b> .....	149
4.4.1	Ambulante Psychotherapie .....	150
4.4.2	Stationäre Psychotherapie .....	150
4.4.3	Tageskliniken .....	152
4.4.4	Coaching .....	152
4.4.5	Zuhause sitzen? .....	153
4.5	<b>Die Abschlussübung</b> .....	153
	<b>Literatur</b> .....	154

## **Serviceteil**

<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	156
-----------------------------------	-----