

Inhalt

Vorwort	7
---------	---

I.	Verschaffen Sie sich einen ersten Überblick	11
	Schnelle Hilfe	11
	Was ist das Burn-out-Syndrom?	13
	Von Eustress und Distress	15
	Der Burn-out-Selbsttest	17
II.	Verlaufe eines Burn-out-Syndroms	20
	Wie entwickelt sich ein Burn-out?	20
	Stufe eins: Burn-out-Gefahr —	
	voller Einsatz, volle Leistung	26
	Stufe zwei: hohe Burn-out-Gefahr —	
	beeinträchtigte Selbstwahrnehmung	32
	Stufe drei: Kampf an allen Fronten	35
	Stufe vier: Hilflosigkeit und Frustration	39
	Stufe fünf: innere Leere	44
	Stufe sechs: der körperliche und	
	seelische Zusammenbruch	47
III.	Gegen das Burn-out:	
	Gefahr erkannt, Gefahr gebannt	49
	Begünstigende Faktoren im Arbeitsleben	50
	Zur weiblichen Lebensrealität	76
	Der persönliche innere Nährboden	82
	Sind Sie die Chefin Ihres Lebens?	98
IV	Geben Sie dem Burn-out keine Chance	100
	Das Verletigen verlernen	101
	Sinnvolle Prävention: für Balance sorgen	105

Entspannen: Wie geht das?	107
Erste Schritte: Stufe eins und zwei	113
Gefahr in Verzug bei Stufe drei und vier	150
Alarmstufe F^ot bei Stufe fünf und sechs	175

V	Zum Umgang mit burn-ouex-gefährdeten Menschen	181
	Burn-out in Paar- und Freundesbeziehungen	181
	Vorsicht: Burn-out kann ansteckend sein	186
	Zu viel des Guten: Überengagement-Burn-out	188
	Für Führungskräfte: Burn-out-Gefahr bei Mitarbeiterinnen	190
VI.	Aufruf zum Widerstand	194
	Anhang	197
	Literatur	197
	Adressen und Links	199
	Stichwortverzeichnis	205

PPN: 267581297

Titel: Burn-out : wenn Frauen über ihre Grenzen gehen / Sabine Fabach. - . - Zürich : Orell Füssli, 2007

ISBN: 978-3-280-05221-1

Bibliographischer Datensatz im SWB-Verbund