

Inhalt

Vorwort **7**

- I. Verschaffen Sie sich einen ersten Überblick **11**
 - Schnelle Hilfe **11**
 - Was ist das Burn-out-Syndrom? **13**
 - Von Eustress und Disstress **15**
 - Der Burn-out-Selbsttest **17**

- II. Verlauf 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 Verleugnen verlernen **101**
 - Sinnvolle Prävention: für Balance sorgen **105**

Burn-out - Wenn Frauen über ihre Grenzen gehen

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

V. Zum Umgang mit burn-out-
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**