

Inhaltsverzeichnis

Widmung 7

1. Einleitung – über dieses Buch und wie es dazu kam ...	9
2. Was ist Burnout?	17
3. Wege in den Burnout	23
3.1 Verschiedene Stufen des Burnout-Prozesses	26
3.2 Äußere und innere Faktoren der Krise	30
4. Wege aus dem Burnout	37
Tipp 1: Ruhe	38
Tipp 2: Befreien Sie sich zuallererst von der Angst, ständig etwas zu verpassen	43
Tipp 3: Haben Sie Geduld mit sich selbst	45
Tipp 4: Disziplin	46
Tipp 5: Lieben Sie sich selbst	48
Tipp 6: Haben Sie Vertrauen	49
Tipp 7: Achtsamkeit	49
Tipp 8: Lassen Sie Ihre Maske fallen	52
Konkrete Vorschläge zur Bewältigung/Vermeidung der Krise	54
5. Geordneter Rückzug aus dem Arbeitsleben – finanzielle Aspekte	65
5.1 Möglichkeiten zur vorübergehenden Reduzierung der Arbeitsbelastung	65

5.2 »Flucht« in die Krankheit und die finanziellen Auswirkungen	68
5.3 Fristlose Eigenkündigung des Arbeitnehmers	83
6. Stolpersteine, mit denen Sie rechnen müssen, und wie Sie damit umgehen können	89
6.1 Umgang mit der Krankenkasse	89
6.2 Probleme mit dem Arbeitgeber	99
7. Rückkehr ins Arbeitsleben	135
7.1 Wiedereingliederung	135
7.2 Reduzierung der Arbeitszeit nach dem Teilzeitbefristungsgesetz (TzBfG)	145
7.3 Andere Lösungsmöglichkeiten	149
8. Auswirkungen auf Kinder, Partner und Freunde	153
8.1 Umgang der Kinder und die Auswirkungen auf die Kinder	154
8.2 Partnerschaft	159
8.3 Freunde	166
9. Glück	169
10. Gedanken zum Schluss – Neuanfang	175
Buchempfehlungen	179
Danksagung	181
Stichwortverzeichnis	183
Die Autorin	185