

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 Teilzeit-
befristungsgesetz (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