

Inhalt

Vorwort	6
Burn-out-Selbsttest	8
1. Burn-out – vorübergehendes Tief oder kritischer Zustand?	14
Burn-out – der Begriff	15
Von der Randerscheinung zum Modewort	16
Mehr als eine vorübergehende Erschöpfung	17
2. Symptome	20
Emotionale Symptome	21
Soziale Symptome	22
Intellektuelle Symptome	23
Körperliche Symptome	23
3. Ursachen	26
Äußere Faktoren	27
Innere Faktoren	29
Das Zusammenspiel von äußeren und inneren Faktoren	30
Burn-out – das System	32
Sekundärsysteme	35
4. Risikogruppen	38
Burn-out bei Führungskräften	39
Burn-out in sozialen Berufen	46

5. Gegenmaßnahmen	50
Organisatorische Gegenmaßnahmen	52
Individuelle Gegenmaßnahmen	56
Den inneren Antreibern auf der Spur	62
Therapie	73
Der Autor	76
Weiterführende Literatur	77
Register	78