

# Inhalt

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

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