

Inhalt

Vorwort 11

Teil 1

Kapitel 1: Das Burnout-Syndrom 17

Einführung 17

Grundlagen 19

Ursachen 26

Symptome 27

Diagnose 33

Therapie. 34

Vorbeugen 38

Kapitel 2: Was Sie über Burnout wissen sollten. 43

Strategien für Angehörige und Freunde. 43

Wie sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber? 45

Typische Burnout-Merkmale 48

Burnout-Phasen. 50

FAQs – Häufig gestellte Fragen 53

Wissenswertes 57

Teil 2

Kapitel 3: Berufliche Veränderung. 63

Wiedereingliederung – so wird es gelingen 63

Neuorientierung nach dem Burnout 70

So gelingt der Neustart im Job 74

Berufliche Laufbahn leicht gemacht. 82

Vom Chef zum Mitarbeiter 88

Downshifting – Tipps für den Rückschritt	92
Erfolgreich ohne Personalverantwortung	103
Bewerbung – Offenheit und Transparenz	107
Ist die Selbstständigkeit eine Option?	112

Kapitel 4: Burnout und 121

Achtsamkeit.	121
Selbstliebe	127
Mindset	133
Empowerment.	142
Arbeit.	145
Resilienz – die seelische Widerstandsfähigkeit!	147
Selbstvertrauen	151

Teil 3

Kapitel 5: Führung und Verantwortung. 159

Was Sie als Arbeitgeber tun können.	160
Burnout und die Rolle der Führungskraft	163
Burnout bei Führungskräften.	170
Beruflicher Wiedereinstieg nach dem Burnout	181
Wiedereingliederung – was Sie als Führungskraft wissen müssen	185
Burnout-Prävention für Führungskräfte	188

Kapitel 6: Nützliches für den Alltag. 195

Work-Life-Balance.	195
Die Not-to-do-Liste	198
Zehn Tipps gegen Burnout	204
Übungen gegen Verspannungen.	210
Progressive Muskelentspannung.	212
Hygge – so funktioniert Glücklichein	216

Teil 4

Kapitel 7: Ein neuer Weg	223
Neustart – alles auf Anfang	223
Grenzen setzen – warum Nein sagen wichtig ist.	230
Lebensqualität erhalten	235
Mentale Gesundheit stärken	239
Wie man Stress in Flow umwandeln kann	243
Selbstbewusstsein stärken	245
Loslassen lernen	251
Lebensenergie gewinnen	258
 Schlusswort	 263
 Wörterverzeichnis	 265
 Quellenverzeichnis	 273