

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Ist Stress Symptom oder Ursache eines Burnouts?	11
Wie entsteht Stress?	13
Wo tritt Ihrer Meinung nach der meiste Stress auf?	14
Welche Ursachen hat Überlastung?	16
Der Dialog als Voraussetzung für Gesundheit	17
Auf der Suche nach Techniken des Dialogs	20
Beziehung als Basis für Gesundheit und Krankheit	21
Die Beschreibung der Burnout-Erkrankung nach dem Vier-Phasen-Modell	22
Die Alarmphase	22
Die Widerstandsphase	24
<i>Wie funktioniert die Psychosomatik?</i>	26
<i>Psychosomatik und Sprache</i>	28
Die Erschöpfungsphase – Beginn des Burnouts	33
Der Rückzug	38
Weitere Anwendungsbereiche des Vier-Phasen-Modells	40
<i>Gruppen, Teams und Unternehmen</i>	40
<i>Der Dialog mit sich selbst</i>	42

Alarm – Widerstand – Erschöpfung – Rückzug: Entwickelt sich das Burnout-Syndrom immer nach dem gleichen Prinzip?	48
Das Käfermodell – die 6 entscheidenden Lebensbereiche	51
Die Macht der inneren Realitäten	54
Gibt es eine Burnout-Persönlichkeit?	61
<i>Geringe Selbstwahrnehmung und fehlender Selbstbezug</i>	62
<i>Schein anstatt Sein</i>	62
<i>Selbstdefinition über Leistung und Anerkennung</i>	62
<i>Geringe Dialogfähigkeit und Harmoniesucht</i>	63
Burnout und der fehlende Umgang mit Emotionen	64
Ist der verlorene Dialog mit sich selbst der entscheidende Punkt bei der Entstehung von Burnout?	69
Menschen mit Burnout haben kein Ventil	69
Die eigene Gefühlswelt – eine unbekannte Größe	71
Bis zum bitteren Ende	72
Von Todesangst und anderen Körpersymptomen	73
Burnout und Kompensation	76
Wenn die Kompensation zur Sucht wird: das Glas Wein am Abend und andere Kompensationsmechanismen	79
Wehret den Anfängen!	82
Tatsache ist: Kompensation ist keine Lösung	83
Was bedeutet dies für die Aufrechterhaltung der eigenen Gesundheit?	84
Der Weg aus dem Burnout: den Dialog suchen, anstatt zu kompensieren	84
Das große Aber	85
Burnout und Narzissmus	87
Was hat Burnout mit Narzissmus und einem falschen Selbstbild zu tun?	93
Männlicher und weiblicher Narzissmus	95
Ich sehe das, was nicht ist: die Macht der Projektion	96
Idealisierung und Burnout	101
Burnout und Angst	108
Die Ursachen der Angst	108

Welche Konsequenzen haben Angst und Burnout speziell für Unternehmen?	110
Burnout und Alter	118
Handlungsmuster in Zusammenhang mit Burnout	122
Die Macht der Ohnmacht	124
Schweigen als Strafe – der schweigende Rückzug	129
Burnout und Wiedergutmachungsanspruch	130
Von der Wiedergutmachung zur Selbstverantwortung	135
Eine verlorene Kindheit und die Konsequenzen für das Erwachsenenalter	138
Wenn die wesentliche Atmosphäre im Elternhaus fehlt	139
Egoismus ja – Egozentrik nein	142
Unsere Herkunft legt die Grundlage dafür, wer wir später sind	146
Das, was war, ist gewesen, und das, was nicht war, ist nicht nachzuholen	148
Der Umgang mit Burnout	150
Was also kann man tun?	152
Vom Umgang mit Betroffenen	154
Im Unternehmen	155
In der Partnerschaft	158
In der Behandlung	159
Was können Sie als betroffene Einzelperson tun?	160
Ausblick	165
Anhang: Praktische Arbeitsmaterialien und Checklisten	169
Erstellen Sie Ihr persönliches Stressprofil: Analyse Ihres Konfliktverhaltens anhand des Vier-Phasen-Modells	169
Analyse Ihres Konfliktverhaltens anhand des Käfermodells	174
Zwölf Richtlinien für die Aufrechterhaltung Ihrer Leistungsfähigkeit und Gesundheit	176
Unternehmenskultur: eine gute Atmosphäre ist Voraussetzung für Gesundheit	177