

Inhalt

Einleitung	1
Burnout ist anders als sein Ruf	1
Die Sicht erweitern: Burnout ist auch	4
Wozu?	7
Burnout erkennen	8
Risikogruppen	8
Die drei Burnout-Merkmale	9
Die drei Burnout-Phasen	10
Die drei Burnout-Ebenen	12
Die zwölf Stufen der Burnout-Prävention	13
Wie Sie das Buch für sich nutzen	18
1 Realitätsakzeptanz (Stufe 1)	23
1.1 Ein Blick ins Novembergrau	23
Wo ich stehe	23
Schnelltest	26
1.2 Burnout-typische Phänomene erkennen	27
Emotionale Erschöpfung	28
Depersonalisation	30
Leistungsabnahme	31

Körperliche Beschwerden	33
Verdammtd noch mal, ich bin nicht aggressiv!	34
1.3 Berufliche Belastungen und Unklarheiten lösen	36
Berufliche Anforderungen	36
Schwierige Klientel	38
2 Ressourcensammlung (Stufe 2)	41
Flutlicht sein und als Glühwürmchen leben	41
2.1 Individuell nutzbare Ressourcen gegen Burnout	42
Eigenlob	42
Werte erkennen – Integrität gewinnen	43
Kontextbezug von Werten	46
Hilfe und Helfer	47
Ressourcen	50
Erfolge	51
Stärken wirkungsvoll nutzen	52
2.2 Lösungsorientierung	53
Der 75. Geburtstag	55
3 Selbstverständnis (Stufe 3)	61
3.1 Persönlichkeit und Einstellungen	61
Emotionale Labilität	61
Helfersyndrom	64
Verkopfung	64
Kohärenzsinn	65
Depression	66
Omnipotenzanspruch	67
Idealismus	68
Mangelnde Selbstachtung (Selbstschädigung)	69
Krafräuber	70
3.2 Die eigene Vergangenheit	71
Das kindliche Trauma	71
Die Kraft der eigenen Wurzeln	77

3.3 Selbstvertrauen, Selbstwert und Liebe	78
Selbstvertrauen	78
Selbstwert	79
Wertschätzung	80
Liebe und Selbstliebe	81
3.4 Selbstmanagement	84
Selbstsicherheit	85
Eigene Gefühle erkennen	87
Sich anderen zumuten	88
Schwächen sind auch Chancen	89
3.5 Der Körper	90
Schlaf	91
Ernährung	92
4 Zeitsouveränität (Stufe 4)	93
4.1 Bedeutung der Zeit	93
Die Achse der Angst, Teil 1 – oder: Zeitdruck	93
Gegenwart – eine eigene Dimension	95
Zeit zwischen hoher Instanz und persönlicher Souveränität	97
Persönlichkeit und Zeitdruck	98
Effizienz oder Effektivität?	100
Weshalb die Zeit knapp wird	101
Terminmanagement	102
4.2 Der individuell-souveräne Umgang mit Zeit und Terminen	103
Realitätssinn	104
Slots	104
Zeitrespekt	105
Rhythmus	109
Aufgabenstrukturierung	109
Dringend oder wichtig	110
Prioritäten setzen	111
Orales Burnout-Verhütungsmittel	113
Auszeiten und Sabbaticals	114
Short Cut	114

5 Eigenbestimmtheit (Stufe 5)	117
5.1 Sprachliche Eigenverantwortung	117
5.2 Veränderung von Situationen – Ohnmacht oder Allmacht?	119
5.3 Einstellungen	122
Selbstwirksamkeitsüberzeugung	122
Zweifeln – eine wirkungsvolle Methode	122
Anspruchsniveau austarieren	123
Perfektionismus schützt vielleicht vor Reichtum, aber nicht vor Burnout	124
Perfektionismus ist etwas vollkommen anderes, als viele meinen ..	124
5.4 Verhalten	126
Angst	126
Angst erkennen	127
Einstellung zur Angst	128
Angst sollte nicht bekämpft werden	129
Grenzziehung und Selbstbegrenzung	130
Delegieren	132
Entscheidungsstärke	132
Die Aufgeschobenen	133
Die Spannung nehmen	134
Umgang mit der eigenen Aggression	136
Langeweile	138
Sinnlichkeit	138
5.5 Burnout und Geld	141
Berufsunfähigkeit	142
5.6 Sucht: Die Extremvariante von Fremdbestimmtheit	143
6 Zufriedenheitskonstanz (Stufe 6)	145
6.1 Alltägliche Zufriedenheit	145
Die Achse der Angst, Teil 2 – oder: Unzufriedenheit	147
Ausmaß der Zufriedenheit	147
Zufriedenheit und ihr Preis	148

6.2 Der Nährboden für Zufriedenheitskonstanz	151
Handlungsspielraum einschätzen	151
Anerkennung wahrnehmen	152
Opferrollen erkennen und aufgeben lernen	153
Bedürfnisse und Wünsche	155
7 Stresstoleranz (Stufe 7)	157
7.1 Was Stress ist	160
7.2 Selfbalance	163
Die fehlende Alternative	163
Friedensengel und Krieger	165
Antipathie ist lebensnotwendig	165
Selfbalance – damit die Sympathie siegt	167
7.3 Sicherheiten	169
7.4 Ausgeglichenheit	173
Innere Bedrängnisse	174
Erdung	174
Spiritualität, Meditation und innere Achtsamkeit	175
Spiritualität und Meditation	176
Innere Achtsamkeit	177
Grundvoraussetzungen	179
7.5 Freude	181
Humor	181
Freude und Glück	182
Glück ist nicht planbar	183
Der Feind des Glücks ist die Gewöhnung	185
Glück ist von nichts abhängig	185
7.6 Aktivität	186
Ortswechsel	186
Die Sterbebett-Aufgabe	186
7.7 Das Gute nehmen	187
Genuss	187
Horizonterweiterung	189
Eine wichtige Frage	190
Selbstverteidigung	191
Innere Stimmen wahrnehmen	191

Raum schaffen	193
Den Raum optimieren	193
7.8 Eindeutigkeit	194
Berechenbarkeit	194
Authentizität	194
7.9 Optimismus	195
Positive Grundeinstellung	198
Kraft aus scheinbar Negativem ziehen	199
7.10 Wille	200
Motivation	200
Lebensmuster und Motivationen	202
Wille und Überkontrolle	203
Mehr Struktur	204
Weniger Struktur	204
Spontaneitätsdämpfer	205
Booster	206
Das aktive Vergessen	207
7.11 Stresstoleranz mit dem Kopf	208
8 Dyadenkompetenz (Stufe 8)	211
8.1 Burnout als Dyadenphänomen	211
Ich und Du	212
8.2 Emotional kompetente Führung	214
Mitmenschlichkeit	215
Mitgefühl	216
Empathie steigern	217
Wer sich nicht spüren will	219
Der Weg zum echten Einfühlen: Der 10-Stufen-Plan	219
Einfühlen mit dem Kopf	220
8.3 EinfühlSAM kommunizieren	221
Gelungene Kommunikation	221
Welche Sprache wir sprechen	222
Das Gute fördern	222
Selbst- und Fremdwahrnehmung	224
Gefühle ausdrücken	224

Inhalt	XV
Bitten lernen	227
Lob	228
Selbstschutz	228
Standpunkt wechseln	229
Ausschlag	230
Pseudo-Konfliktlösungen	231
Sprachliche Grenzüberschreitungen	231
Bei sich bleiben	232
Angriffe sind unerfüllte Bedürfnisse	233
Umgang mit schwierigen Situationen	233
8.4 Dyadenkompetenz mit dem Körper	234
Spiegeln	234
Die Augen	234
8.5 Bewertungen erkennen und managen	235
Drei Alltagsbeispiele	236
Bewertung und Beobachtung	237
Das falsche Einmaleins	238
Selbsttest	239
Wozu bewerten?	241
9 Situationstoleranz (Stufe 9)	243
9.1 Umgang mit Unveränderlichem	245
Weg der Zustimmung	247
Weg des Verlassens	247
Weg der schädlichen Anpassung	249
Weg des (späten) Einverständenseins	250
10 Rollensicherheit (Stufe 10)	253
10.1 Erwartungen zu Beginn der Ausbildung	254
10.2 Die Rolle des Lebens	256

11 Zielerkenntnis (Stufe 11)	259
11.1 Burnout und andere Krisen	260
11.2 Ziele und Lösungsorientierung	263
Ziele führen zum Erfolg	263
Zielarbeit	263
Zielbereiche	264
Zielformulierung	264
Zielkonflikte	266
Zielerreichung	266
Unvorhersehbarkeit	266
Praktische Umsetzung	267
Zwischenkontrollen	271
Feiern	271
Angstabbau für »unerreichbare« Ziele	271
Ziel: Keine Ziele	272
12 Sinnannäherung (Stufe 12)	275
Epilog: Frei von Burnout	281
Das individuelle Burnout-Präventions-Programm	281
Tun Sie es jetzt!	283
Anhang	285
Übersicht der Tests und Übungen	290
Literatur	295