

# Inhalt

---

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

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

Inhalt	XI
<b>3.3 Selbstvertrauen, Selbstwert und Liebe</b>	78
Selbstvertrauen	78
Selbstwert	79
Wertschätzung	80
Liebe und Selbstliebe	81
<b>3.4 Selbstmanagement</b>	84
Selbstsicherheit	85
Eigene Gefühle erkennen	87
Sich anderen zumuten	88
Schwächen sind auch Chancen	89
<b>3.5 Der Körper</b>	90
Schlaf	91
Ernährung	92
<b>4 Zeitsouveränität (Stufe 4)</b>	93
<b>4.1 Bedeutung der Zeit</b>	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
<b>4.2 Der individuell-souveräne Umgang mit Zeit und Terminen</b>	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

<b>5</b>	<b>Eigenbestimmtheit (Stufe 5)</b>	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
<b>6</b>	<b>Zufriedenheitskonstanz (Stufe 6)</b>	145
6.1	Alltägliche Zufriedenheit	145
	Die Achse der Angst, Teil 2 – oder: Unzufriedenheit	147
	Ausmaß der Zufriedenheit	147
	Zufriedenheit und ihr Preis	148

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

Raum schaffen .....	193
Den Raum optimieren .....	193
<b>7.8 Eindeutigkeit .....</b>	<b>194</b>
Berechenbarkeit .....	194
Authentizität .....	194
<b>7.9 Optimismus .....</b>	<b>195</b>
Positive Grundeinstellung .....	198
Kraft aus scheinbar Negativem ziehen .....	199
<b>7.10 Wille .....</b>	<b>200</b>
Motivation .....	200
Lebensmuster und Motivationen .....	202
Wille und Überkontrolle .....	203
Mehr Struktur .....	204
Weniger Struktur .....	204
Spontanitätsdämpfer .....	205
Booster .....	206
Das aktive Vergessen .....	207
<b>7.11 Stresstoleranz mit dem Kopf .....</b>	<b>208</b>
 <b>8 Dyadenkompetenz (Stufe 8) .....</b>	 <b>211</b>
<b>8.1 Burnout als Dyadenphänomen .....</b>	<b>211</b>
Ich und Du .....	212
<b>8.2 Emotional kompetente Führung .....</b>	<b>214</b>
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
<b>8.3 Einfühlsam kommunizieren .....</b>	<b>221</b>
Gelungene Kommunikation .....	221
Welche Sprache wir sprechen .....	222
Das Gute fördern .....	222
Selbst- und Fremdwahrnehmung .....	224
Gefühle ausdrücken .....	224

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
<b>8.4 Dyadenkompetenz mit dem Körper .....</b>	<b>234</b>
Spiegeln .....	234
Die Augen .....	234
<b>8.5 Bewertungen erkennen und managen .....</b>	<b>235</b>
Drei Alltagsbeispiele .....	236
Bewertung und Beobachtung .....	237
Das falsche Einmaleins .....	238
Selbsttest .....	239
Wozu bewerten? .....	241
<b>9 Situationstoleranz (Stufe 9) .....</b>	<b>243</b>
<b>9.1 Umgang mit Unveränderlichem .....</b>	<b>245</b>
Weg der Zustimmung .....	247
Weg des Verlassens .....	247
Weg der schädlichen Anpassung .....	249
Weg des (späten) Einverstandenseins .....	250
<b>10 Rollensicherheit (Stufe 10) .....</b>	<b>253</b>
<b>10.1 Erwartungen zu Beginn der Ausbildung .....</b>	<b>254</b>
<b>10.2 Die Rolle des Lebens .....</b>	<b>256</b>

<b>11 Zielerkenntnis (Stufe 11)</b> .....	259
<b>11.1 Burnout und andere Krisen</b> .....	260
<b>11.2 Ziele und Lösungsorientierung</b> .....	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
 <b>12 Sinnannäherung (Stufe 12)</b> .....	275
 <b>Epilog: Frei von Burnout</b> .....	281
<b>Das individuelle Burnout-Präventions-Programm</b> .....	281
<b>Tun Sie es jetzt!</b> .....	283
 <b>Anhang</b> .....	285
<b>Übersicht der Tests und Übungen</b> .....	290
 <b>Literatur</b> .....	295