

Inhaltsverzeichnis

1	Burnout verstehen	2
1.1	Was ist Burnout?	2
1.2	Burnout-Ursachen in der Persönlichkeit	6
1.3	Burnout-Ursachen in den Gesundheitsberufen	10
1.4	Und wie steht es um Sie?	29
1.5	Burnout-Behandlung	34
2	Einstellungen und Denken	36
2.1	Entstehen von Überzeugungen und Einstellungen	37
2.2	Stress haftet niemals einer Situation an!	37
2.3	Anders Denken	40
2.4	A-B-C-Denker	44
2.5	Positive Selbstgespräche	59
2.6	Burnout verhindernde Einstellungen	61
3	Widerstandsfähigkeit und Arbeitsorganisation	68
3.1	Gesundheit, Körper, Immunsystem	70
3.2	Sorgen Sie für Ihr mentales Wohlbefinden	73
4	Burnout-Stopp – Fangen Sie bei sich an	80
4.1	Formulieren Sie Ihre Ziele	80
4.2	Wenden Sie sich Ihren eigenen Zielen zu	81
4.3	Finden Sie die Lösung für Ihre Probleme	82
4.4	Akzeptieren Sie »ärgerliche« Veränderungen	83
4.5	Verbessern Sie Ihr Zeitmanagement	84
4.6	Führen Sie ein Tagebuch	86
4.7	Führen Sie eine »To-do-Liste«	87
4.8	Halten Sie die Work-Life-Balance	87
4.9	Bauen Sie Stresshormone ab	89
4.10	Steigern Sie Ihr Wohlbefinden	89

5 Energiesparprogramme	95
5.1 Coping	95
5.2 Persönliche Energiesparprogramme	95
6 Bewältigungsstrategien	102
6.1 Aufbau der Widerstandsressourcen	102
6.2 Verstehen, Steuern und Sinn finden	103
6.3 Entlastung durch Ihre Professionalität	104
6.4 Entlastung durch soziale Unterstützung innerhalb des Teams	109
6.5 Entlastung durch Vorgesetzte	117
6.6 Entlastung durch Träger und Geschäftsführung	128
6.7 Entlastung durch Betriebskultur und Wertschätzung	133
7 Ihr Beruf ändert sich – verändern Sie sich!	135
7.1 Empathie als professionelle – nicht als moralische – Verpflichtung	135
7.2 Professionelle Trennung von Beruf und Privatleben	137
7.3 Reduzieren Sie die Arbeitsbelastung durch Nein-Sagen und Delegieren	139
7.4 Nutzen Sie Distanzierungstechniken	140
7.5 Frustrationstoleranz: Vorbeugung gegen Kränkungen	146
7.6 Ihre letzte Möglichkeit: Verlassen oder reduzieren	147
8 Berufspolitische Anmerkungen	149
In aller Kürze	151
Literatur	153
Stichwortverzeichnis	157