

Inhalt

Einleitung	7
1 Hypothese	11
1.1 Burnout – ein merkwürdiger Gegenstand	11
1.2 Burnout – schon lange entschlüsselter, als wir glauben	13
1.3 Zusammenfassender Vorgiff auf die Themen des Buches	15
2 Annäherung	23
2.1 Ein Fall von Cross-over Burnout	23
2.2 Die Ich-Prüfung im Durchgang zwischen Innen und Außen	24
2.3 Eine Begegnung mit Ödipus	25
2.4 Die Symbiontin brennt aus, nicht der Wirt	28
2.5 Depression als Folgekrankheit, Wiederbegegnung mit der Mutter	30
2.6 Die Karriere eines Puers	31
2.7 Die wichtige Unterscheidung zwischen der Sache und dem Du	34
2.8 Puer als Problem, Puer als Lösung	39
3 Begeisterung	43
3.1 Stresslehre und psychologische Modellerklärungen	44
3.2 Preloading als psychophysiologische Basis der Überleistungsfähigkeit	47
3.3 Preloading und Narzissmus	50
3.4 Preloading und Autoerotismus	54
3.5 Sinn, Bedeutung und das Absurde	56
3.6 Preisgabe des Selbstbelohnungsaspekts als Startschuss zum Ausbrand	58
3.7 Abgewehrte Sozialangst und forcierte Annäherung	60
3.8 Preloading und Multitasking	62
3.9 Innenwelt und Außenwelt im Zeichen verpasster Revolte	64
3.10 Die potenteren Vorbeuger Glaube und Kreativität	68
4 Erschöpfung	70
4.1 Probleme mit der Diagnostik bei Burnout	71
4.2 Der Ablauf des Ausbrandes	76
4.2.1 Phase I, das Sich-Erschöpfen und Ausbrennen	77
4.2.2 Phase II, der Zusammenbruch (das Trauma)	80
4.2.3 Phase III, die Erschöpfung als psychische bzw. psychosomatische Störung	81
4.3 Die derzeit möglichen Diagnosen	84

5	Passung	86
5.1	Ein tief sitzender Kollusionsaspekt	87
5.2	Worin liegen die Unterschiede zu früher?	88
5.3	Volllassung auf zeitgemäßem Kampfplatz – Mutternähe und Vaterferne	92
5.4	Der Firmengötze – Kult und Wirklichkeit	98
5.5	Typische Schwierigkeiten beim Götzendienst	101
6	Vertiefung	106
6.1	Auf dem Weg zu einer Theorie der Erschöpfung	106
6.2	Die Erschöpfung daran, man selbst zu sein	108
6.3	Psychophysiologische Aspekte der Erschöpfung	109
6.4	Differenzierung zweier sich ausschließender Pfade in die Erschöpfung	111
6.5	Erschöpfung demaskiert die abgewehrte Unzulänglichkeit	114
6.6	Die Erschöpfung als der Lohn der Unaufrichtigkeit	115
6.7	Dysfunktionale, maladaptive Steuerung	119
6.8	Strukturähnlichkeiten in der psychologischen Modellzeichnung und Pseudodifferenz	121
6.9	Der Puer aeternus als Rolle und als Syndrom	129
7	Begegnung	140
7.1	Die Abwehrfunktion der Symptome der Erschöpfung	141
7.2	Splitting in einen monadischen und einen polyadischen Seinsbereich	151
7.3	Die Rolle des Triagisten, eine neue Identifikationsfigur	156
7.4	Trainingsaspekte und Selbstmanagement	158
7.5	Stationär oder ambulant behandeln?	160
7.6	Psychophysiologische Erklärungsansätze	162
7.6.1	Sympathisch-parasympathische Balance	162
7.6.2	Messmöglichkeit der Stressbelastung	164
7.6.3	Robustheit, Resilienz und Neurotransmitter	165
7.6.4	Priming der Stressachsen und lebensphasenspezifischer Zusatzstress	166
7.6.5	Die Frage nach der »Energie« im System – die Mitochondrien und das ATP	166
7.6.6	Die Rolle des Nitrostresses und der Chronifikation	167
7.6.7	Abfall der Sauerstoffsättigung	168
7.6.8	Zusammenfassung	169
7.6.9	Endstrecke Fatigue und Neurasthenie	171
7.7	Übersicht über die Elemente der Therapie der Erschöpfung	171
Literaturverzeichnis	174	
Register	177	