

Inhalt

Warum ich dieses Buch schreibe 11

Einstieg 13

Die Aktionistischen:

**von Menschen, die immer dachten,
ihr Akku lade sich von alleine auf** 17

Malen ist wie Meditation 18

Rückblick in die Krise, acht Jahre zuvor:

vom Multitasking-Star zur großen Müdigkeit 19

In der Reha-Klinik:

Das Gefühlsprotokoll brachte die Wende 21

Ausstieg aus der Krise:

klare Erkenntnisse – beherrzte Entscheidungen 23

Das sagt die Expertin für Stressmedizin

und Burnout 27

Das sagt die Expertin für Verhaltenstherapie 31

Fünf Erkenntnisse der ehemaligen Aktionistin 36

Anregungen von Experten für mehr Gelassenheit 37

Die Multitasker:

von der Mühsal der Doppelbelastung als Eltern . . . 39

Rückblick in die Krise, ein Jahr zuvor:

viel getan und doch nichts erlebt 40

Das sagt die Expertin für gestresste Eltern 42

Grundlegende Überzeugungen neu justieren,

sich neu definieren 44

| | |
|---|----|
| Erkenntnisse von Doppelbelasteten über die Bewältigung von Dauerstress | 50 |
| Anregungen der Expertin für gute Balance in Zeiten der Doppelbelastung | 51 |

**Burnout-Fälle alleinerziehend: Wenn plötzlich einer alles
alleine stemmen muss 53**

| | |
|--|----|
| Der Rückblick in die Krise, vier Jahre zuvor: erst Burnout, dann Befreiungsschlag | 54 |
| Ausstieg aus der Krise: Das Familienschiff auf sehr individuellem Kurs steuern | 55 |
| Das sagt die Expertin für Burnout bei Alleinerziehenden | 58 |

Die Helfenden:

**Von Menschen, die viel für andere und
wenig für sich selbst taten 67**

| | |
|---|----|
| Rückblick in die Krise, zweieinhalb Jahre zuvor: Opfer der Umstände | 68 |
| Ausstieg aus der Krise: von der Helferin zur Unterstützerin | 69 |
| Das sagt die Expertin für Selbstwertprobleme | 73 |
| Erkenntnisse einer Betroffenen, die ihr Helfersyndrom abgelegt hat | 76 |
| Anregungen der Expertin für Menschen mit Hang zum über- mäßigen Helfen | 76 |

Die Perfektionisten:

**von Menschen, die »halbe Sachen«
strikt ablehnten 83**

| | |
|---|----|
| Rückblick in die Krise, sechs Jahre zuvor: stark bis der Stress vorbei war | 84 |
| Ausstieg aus der Krise: Führungspositionen | 86 |
| Das sagt die Expertin für Perfektionismus | 88 |
| Erkenntnisse eines Perfektionisten | 91 |
| Expertentipp für Perfektionisten, um locker zu lassen | 91 |

| | |
|---|-----|
| So jung – und schon ausgebrannt? | |
| Von überzogenen Leistungsidealen | |
| bei Schülern und Studenten | 93 |
| Rückblick in die Krise, ein Jahr zuvor: | |
| volle Kraft für die Regelstudienzeit | 94 |
| Das sagt die Expertin aus der Studienberatung | 95 |
| Der Ausweg: von »Sprint« auf »Marathon« umschalten | 98 |
| Das sagt der Experte für junge Burnout-Kandidaten | 102 |
| Anregungen der Experten für junge Menschen unter | |
| Leistungsdruck | 105 |
| | |
| Die Erfolgsgetriebenen: | |
| wenn das Lebensmotto »Ich leiste, | |
| also bin ich!« lautete | 107 |
| Der Rückblick in die Krise, zehn Jahre zuvor: | |
| kein Herzinfarkt, sondern völlige Erschöpfung | 108 |
| Ausstieg aus der Krise: die neuen Werte leben | 110 |
| Rückblick in die Krise, fünf Jahre zuvor: | |
| Das Gehirn war leer | 112 |
| Das sagt die Expertin für Erfolgsgetriebene | 113 |
| Erkenntnisse von Erfolgsgetriebenen, die ihr Leben in Balance | |
| brachten | 117 |
| Anregungen der Experten für Erfolgsgetriebene, | |
| um mehr vom Leben zu haben | 118 |
| | |
| Die Körperfremden: | |
| Von Menschen, die sich wenig spürten und | |
| deshalb ständig über ihre Grenzen gingen | 125 |
| Rückblick in die Krise, 17 Monate zuvor: | |
| Ich war vollkommen verhärtet | 126 |
| Der Panzer bricht auf – die Wut wird sichtbar | 127 |
| Ausstieg aus der Krise: Heute habe ich festen Boden | |
| unter den Füßen | 128 |
| Das sagt der Experte für Körperpsychotherapie | 130 |

| | |
|---|-----|
| Erkenntnisse eines Menschen, der sich sein Körpergefühl zurück erobert hat | 136 |
| Anregungen des Experten für kopfgesteuerte Menschen | 137 |

Radikal anders:

| | |
|--|------------|
| alternative Methoden gegen die Erschöpfungskrise | 139 |
| Rückblick in die Krise, sieben Jahre zuvor: | |
| Burnout als Energieblockade | 139 |
| Ausstieg aus der Krise: | |
| Burnout als Tief- und Startpunkt ins Neue | 142 |
| Das sagen die Experten zu ungewöhnlichen Wegen nach dem Burnout | 145 |
| Ein radikaler Wechsel ist dennoch selten | 149 |
| Erkenntnisse von Menschen, die auf alternative Therapiemethoden gesetzt haben | 151 |

Der Rückfall:

| | |
|--|------------|
| wenn auf die erste Krise die nächste folgte | 153 |
| Rückblick in die Krise, sechs Jahre zuvor: | |
| die erste Depression | 155 |
| Das sagt die Expertin für Rückfälle | 157 |
| Anregungen von Experten, um Rückfälle zu vermeiden | 161 |

Gemeinsam durch die Krise:

| | |
|---|------------|
| was Angehörigen abverlangt wird | 163 |
| Interview mit dem Angehörigen einer Betroffenen | 163 |
| Das sagt der Experte zu den Angehörigen | 167 |

Wieder kraftvoll!

| | |
|--|------------|
| Erfahrungen und Erkenntnisse auf dem Weg zur Gesundheit | 173 |
| Der Weg in die Krise: | |
| Hinter einem Burnout steckt mehr als ein stressiges Leben . . . | 174 |

| | |
|--|-----|
| Die Krise: wenn die Maske zerbricht | 179 |
| Der Blick hinter die eigene Fassade | 182 |
| Genesung braucht Zeit und Übung | 187 |
| Nie wieder Burnout durch Fehlerfreundlichkeit? | 191 |
| Ein achtsamer Lebensstil | 192 |
| Das Selbstwertgefühl aktiv zu stärken, heißt Burnout vorbeugen | 195 |
| Wer sich selbst auf die Schliche kommt, tut viel für seine Gesundheit | 198 |

Wieder im Beruf:

| | |
|---|------------|
| werde ich je wieder so leistungsfähig wie zuvor? | 205 |
| Die Helfende: nach eineinhalb Jahren zurück in den Beruf | 205 |
| Der Perfektionist: nach sechs Monaten zurück in den Beruf | 207 |
| Wichtige Frage vorab: Wie stelle ich mir meine Arbeit konkret vor? | 210 |
| Begleitung durch Therapeuten und Coaching ist sinnvoll | 211 |
| Viel Eigeninitiative ist gefragt | 211 |
| Offenheit? Jein | 214 |
| Stufenweise zurück – den Akku fest im Blick | 215 |
| Das sagen die Experten für die Rückkehr ins Unternehmen | 216 |

| | |
|--|------------|
| Therapie oder nicht, das ist hier die Frage | 223 |
| Welche Form der Therapie ist gut für mich? | 227 |

| | |
|-----------------------|------------|
| Dank | 233 |
|-----------------------|------------|

| | |
|--|------------|
| Anhang | 234 |
| Selbstmanagement-Selbsttest (SMST) | 234 |
| Experten | 237 |
| Weiterführende Literatur | 237 |
| Kliniken und Webadressen | 238 |
| Anmerkungen | 239 |