

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 – beherzte 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-Falle 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: Führungsposten ade	86
Das sagt die Expertin für Perfektionismus	88
Erkenntnisse eines Perfektionisten	91
Expertentipps 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
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	