

Inhalt:

1.) Zur Genese, Entstehung des Buches	11
Forschungsstand, Ziel und Anspruch, Motivation und Funktion	
2.) Was ist Burnout? Zur Theorie der Erschöpfung	26
Das Erschöpfungssyndrom unserer Zeit	
Burnout-Trias	
Kräfteverlust, Möglichkeitsverlust, Verlust des schönen Lebens	
Burn-out, time-out: stiller Protest	
Der defekte Verbrennungsmotor	
3.) Burnout-Symptome: Wie sich Erschöpfung bemerkbar macht	38
Die 12 Phasen des Burnouts	
Entwicklungsverlauf der Erschöpfung: meine „Krankengeschichte“	
Exkurs: „Die andere Seite“ – Ergänzende Sicht der Ehefrau	
4.) Vom BURNOUT in die DEPRESSION und SUCHT	68
Der defekte Verbrennungsmotor, die Dame in Schwarz und Sehn-Süchte	
Henne-Ei: Was war vorher?	
Aktuelle Forschungen und persönliche Erfahrungen	
Unterschied zwischen Erschöpfungsdepression und klassischer Depression	
Depressive Stimmungen sind normal	
Die Rolle von Drogen, Alkohol, Medikamenten und anderen Süchten	
Zur Inflation der Süchte und zum konfusen Forschungsstand	
Beispiel: Alkoholabhängigkeit	
Die Mär vom willensstarken und willensschwachen Menschen	
Paradigmenwechsel im Umgang mit der Alkoholproblematik	
Hinter jeder Sucht liegt eine Sehnsucht	
Exkurs: Chronische Schmerzen und ihre Auswirkungen	

5.) Wie Burnout entsteht und in Depression/Sucht führen kann 108

Körperliche Ursachen, oder: Die Rolle der Gene, Hormone und Botenstoffe
Stress und seine Auswirkungen, oder: Die Rolle von Stress

5.1.) Ursachenfeld 1: Beruf 118

Sechs Burnout-Faktoren des Arbeitsplatzes
Das Papst-Syndrom: Arbeitsüberlastung
Persönliche Erfahrungen: Fallbeispiele
Mobbing am Arbeitsplatz: Schikane und Intrigen
Fazit: Jeden Tag schuldig ins Bett

5.2.) Ursachenfeld 2: Privat 132

Familie und Job unter einem Hut bringen
Hera, Zeus und seine Geliebte
Leistungsansprüche und Stress in Partnerschaften
Trauerarbeit: Abschied nehmen

5.3.) Ursachenfeld 3: Person 142

Woher die Leistungsansprüche kommen
Die Eltern: freiwillige Selbstverknechter
Zu wenig Lob und Anerkennung
Anspruch auf Einzigartigkeit erzeugt Stress
Wenn die Maske zerbricht
Salvataggio und das Helfersyndrom
Zuflüsterer und innere Antreiber
Fazit: Persönlichkeitsfaktoren zusammengefasst

5.4.) Ursachenfeld 4: Gesellschaft 159

Beschleunigung des Lebenstempos und gesellschaftlicher Wandel
Leistung und Erschöpfung
Der Anspruch auf Einzigartigkeit und der Zwang zur Selbstvermarktung

Narzissen und flexible Selbstvermarkter
Einfluss der Medien: Chancen und Gefahren
Fazit: Citius, altius, fortius: schneller, höher, stärker!

6.) Die Suche nach dem Sinn des Lebens, Leidens - und Gott 184

Der Glaube an Gott und der Glaube an mich
Was das Leben von uns erwartet
Spiritualität und Wissenschaft: Glaube und Gesundheit
Fazit: Den Lebenssinn finden!

7.) Der entscheidende Faktor: Zeit 194

Die ZEIT rennt mir davon
Der irrige Versuch, ZEIT zu gewinnen
Freund, du hast ZEIT
Die ZEIT braucht ZEIT

8.) Die Ursachen für meine Erschöpfung und mein Anteil dabei 201

Alle Faktoren zusammengefasst
Sturm auf hoher See: Mastbruch beim Segeln
Die große Frage der Verantwortung

9.) Wege aus der Krise 212

9.1.) Meine Strategie 213

Im Sturm des Lebens die Segel setzen und die Kapitänsrolle einnehmen
Krise als Chance / Nicht über vergossene Milch jammern

9.2.) Meine Ziele 217

Was will ich eigentlich? Was will ich nicht mehr? Wohin führt der Weg?

9.3.) Mein Therapieplan

221

Körper, Geist und Seele/ Schritt für Schritt

9.4.) Medizinische Behandlung

228

Medikamente und Nebenwirkungen/Wann benötigen wir

Antidepressiva?/Gibt es ein „natürliches“ Antidepressivum?/Macht der

Darm depressiv?/alternativmedizinische Maßnahmen

9.5.) Psychotherapie und Coaching

241

Die Reise zurück/Zur Auswahl der Therapeuten und

Therapierichtung/Kritische Anmerkungen zur Gruppen- und Einzeltherapie

9.6.) Methoden für Körper, Geist und Seele

250

Atemübungen/Bewegung/Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen/Im

Rhythmus des Lebens bleiben/Übungen zur Entschleunigung und zur

Stärkung des Selbstwertes/Übungen zum Druckablassen

9.7.) Methoden, bei denen ein Notizblock oder ein Therapeut hilfreich sein kann

269

Glaubenssätze und Antreiber/Autosuggestionen bzw.

Affirmationen/Tagebücher: der Dankbarkeit, der Entscheidungen, der

Erfolge/Hilfreiche Fragen/Fragen zu Burnout, Depression oder Sucht

9.8.) Lebensweisheiten

283

Potschasn – nur mit der Ruhe/Innehalten/Der Weg führt nach innen/Leben

in Balance und im Rhythmus leben/Die Sorge um sich/Du Selbst

sein/Loslassen/Liebes Leben!

9. 9.): Exkurs: Macht <i>Positiv Denken</i> krank oder gesund?	293
---	------------

10.) Evaluation: Bin ich auf dem „richtigen“ Weg?	299
--	------------

Gefahr des Ego-Trips / Gefahr der Selbstüberschätzung /

Verhaltensänderungen erfolgen nicht von heute auf morgen/Rückfälle gehören dazu/Grenzen erkennen und auf Signale achten/Nicht ständig nach dem Glück streben/Markus, der Gärtner

Fluch oder Segen?

11.) Exkurs: Burnout von Organisationen und Gesellschaften	316
---	------------

Welterschöpfung und Bankrotterklärung

Die 12 Phasen des gesellschaftlichen Burnouts

Wege aus der Krise: Antikörper entwickeln und „durchwurschtln“

Fazit: Die Gesellschaft hat den Verstand verloren und brennt aus!

12.) Erste Hilfe-ABC gegen Burnout-Depression-Sucht	334
--	------------

13.) Literatur/Quellenverzeichnis	348
--	------------

Gebet von Antoine de Saint-Exupéry

Widmung und Danksagung	357
-------------------------------	------------