

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	9
Darum geht es	11

TEIL I

DER WEG INS, IM UND

DURCHS BURNOUT	19
-----------------------------	-----------

Kapitel 1

Der schleichende Weg ins Burnout	21
---	-----------

1.1 Neues Land	21
1.2 Start einer neuen Arbeit.....	25
1.3 Der Schock	28
1.4 Massive Probleme.....	31
1.5 Der Anfang vom Ende	35
1.6 Der »Super-GAU«	39
1.7 »Rien ne va plus« – Nichts geht mehr!.....	42
Wegetappe 1: Tappen im Dunkeln!	46

Kapitel 2

Im Strudel des Burnouts	53
--------------------------------------	-----------

2.1 Nichts wie weg!	54
2.2 Auf nach Deutschland!.....	58
2.3 Zurück in »Good Old Germany«	61
2.4 Jahreswende – Wende zum Besseren!?.....	66
2.5 Die Leberwertekatastrophe.....	69
Wegetappe 2. Odyssee ohne Ende	74

Kapitel 3

In der »Klasmühle«.....	77
--------------------------------	-----------

3.1 Kontaktsperre.....	78
3.2 Klinikalltag.....	81
3.3 Frust pur	84
3.4 Der Wendepunkt	88
3.5 Gott sei's geklagt!.....	93
3.6 Weitere Fortschritte.....	99
3.7 Der Rückschlag	104
3.8 Der Abschied	108
Wegetappe 3. Schätze, die ich mitgenommen habe....	111

Kapitel 4

»Zurück!«.....	117
4.1 Die ersten Schritte zurück in der »Freiheit«	117
4.2 So etwas wie Alltag.....	129
4.3 Überraschende Entdeckung.....	132
4.4 Noch ist (fast) nichts »normal«	138
4.5 Neues Medikament	148
4.6 Schweigetage	152
Wegetappe 4. »He knows!« »Er versteht!«.....	169

Kapitel 5 »Go!«175

5.1 Von »Rot« auf »Grün«!	175
5.2 Es geht wirklich wieder los!	181
5.3 Endlich wieder Zurück!.....	185
5.4 Fukushima	189

TEIL II

BURNOUT – DEFINITION, URSACHEN

UND PHASEN.....	197
------------------------	------------

Kapitel 6

Definition	199
-------------------------	------------

Kapitel 7

Ursachen	205
7.1 Innere und äußere Ursachen und Auslöser.....	205
7.2 Individuelle Persönlichkeit des Betroffenen	207
7.3 Schlechte Antreiber und gute Motive	210
7.4 Spezielle geistliche Ursachen.....	218

Kapitel 8

Burnout-Phasen und Hilfen zur Bewältigung.....	223
8.1 Burnout-Phasen-Modelle	224
8.2 Persönliche Erfahrungen	227
mit den Burnout-Phasen	227
8.3 Hilfen zur Bewältigung	243
der verschiedenen Phasen	243

TEIL III

BURNOUT-PRÄVENTION

255

Kapitel 9

Wichtiger Grundsatz:

Die Energiebilanz muss stimmen.....	259
--	------------

Kapitel 10

Achtung, Falle: »Energiekiller«	263
--	------------

Kapitel 11

Positive Ladung: »Energiebringer«.....	267
11.1 Dorothea.....	267
11.2 Kontakt zu Freunden.....	270
11.3 Besondere Männerfreundschaften.....	272
11.4 Sport	274
11.5 Das Leben spielerisch leichtnehmen	275

11.6 Dankbarkeit	276
11.7 Tägliche »Stille Zeit«	279
11.8 Kleine Pausen im Alltag.....	280
11.9 Wöchentlicher »Freier Tag«.....	281
11.10 Monatlicher »Dream Day«	283
11.11 »Ausreichend« Urlaub.....	284
11.12 Sich was gönnen (lernen).....	286
11.13 Auszeiten nehmen	290
11.14 Regelmäßiger Kontakt zu Ärzten und zu »meinem« Mentor	291

Kapitel 12

Weitere Lebenstipps und Hilfen.....295

12.1 Im »Hier und Jetzt« leben.....	295
12.2 Fleißig »Päckchen packen«.....	296
12.3 Klare Lebensziele und	299
Lebensregeln formulieren	299
12.4 Tagebuch schreiben	304
12.5 Auf psychosomatische Signale und Symptome achten.....	306

Kapitel 13

Ein letzter Vorsorgetipp:

Den »Notfall-Rucksack« packen313

13.1 Eigener Erfahrungs-/Gedankenschatz.....	314
13.2 Lebensweisheiten und -erfahrungen anderer.....	316
13.3 Verheißungen und prophetische Aussagen für mein Leben.....	321
13.4 Bibelverse	322
13.5 Lieder.....	324
13.6 Notfallgebete und geistliche Wahrheiten	327
13.7 Entspannungsübungen.....	328

Kapitel 14	
Packen anfangen, jetzt!	329

TEIL IV	
LEBEN IM LICHT	333

Kapitel 15	
Leben mit Hoffnung und Perspektive	335

Kapitel 16	
Gott begegnen – Hoffnung finden!	343

Kapitel 17	
Hoffnungsträger sein!	347

Kapitel 18	
Komm mit ins Land der Hoffnung, ins Abenteuerland!	353

DANK	365
-------------------	------------

LITERATURVERZEICHNIS	366
-----------------------------------	------------

IMPRESSUM.....	369
-----------------------	------------