

Burnout: ein bedrückend starkes Bild!	4
Burnout: Warum gerade heute?	7
Burnout – was ist das?	12
Warum sich Burnout erleben, aber nicht diagnostizieren lässt	16
Depression – Was ist das?	26
Wie hängen Depression und Burnout zusammen?	32
Burnout-Prävention und die För- derung von seelischer Gesundheit	34
Was kann ich selbst tun?	37
Was kann der Betrieb tun?	53
Burnout? Nein, danke!	58
Quellenverzeichnis/Literatur	61