

# Inhaltsverzeichnis

## Vorwort zur Taschenbuchausgabe 11

### Vorwort 15

#### TEIL I:

#### Was ein Burn On ist und wie er entsteht

21

Einleitung: Die Geschichte krankhafter Erschöpfung ..... 23

*Die Mutter der Erschöpfungssyndrome: die Neurasthenie 24 Noch mehr Erschöpfung: das chronische Erschöpfungssyndrom 27 Die Entdeckung von negativem und positivem Stress 29 Der Burn Out: erster Auftritt der arbeitsbezogenen Störungen 31 Unter dem Feigenblatt des Burn Out: die Erschöpfungsdepression 34 Workaholics verdienen Geld, Respekt und Mitgefühl 37 Kehrseiten der Medaille: Hikikomori und andere Phänomene 40 Antwort auf sinnentleerte Arbeitswelten?: das Bore-Out-Syndrom 43 Die Daueranspannung und der Zusammenbruch: die Abgrenzung des Burn On vom Burn Out 45*

Die Diagnose ..... 47

*Der Spagat über dem Abgrund 51 Dimensionen des Burn-On-Syndroms 54*

In a nutshell: Diagnosestellung des Burn-On-Syndroms ..... 99

*Dem Leiden einen Namen geben 100 Arbeitsbezogene Störungen nicht nur in der Pandemie 101*

Das gesellschaftliche Umfeld: von der Ausbeutung durch sich selbst und andere. ..... 104

*Eine Frage der Generation: von B bis Z und den Millennials dazwischen 105 Sozialdarwinismus reloaded: zur Konkurrenz erzogen 113*

<i>Globalisierung, Neoliberalismus und das Primat der Wirtschaftlichkeit</i>	118
<i>Individualismus versus Kollektivismus</i>	121
<i>Selbstverwirklichung und Überforderung: der Preis des Individualismus</i>	123
<i>Immer parat: die Folgen des Präsentismus</i>	124
<i>Digitalisierung: Arbeit jederzeit und allerorten</i>	126
<i>Künstliche Intelligenz und Robotik: der indirekte Druck</i>	130
<i>Wir schuften wie die Roboter</i>	132
<b>Individuelle Wege in den Burn On: der Blick auf das erkrankte Ich</b>	137
<i>Lernpsychologische Aspekte: zu Höchstleistung konditioniert und verdammt</i>	138
<i>Tiefenpsychologische Aspekte: geliebt nur fürs Tun, nicht fürs Sein</i>	142
<i>Körperliche Aspekte: wie es in uns arbeitet</i>	145
<i>Entwicklungspsychologische Aspekte: persönliches Wachstum und seine Tücken</i>	150
<i>Soziodemografische Aspekte: wen es besonders betrifft</i>	154
<b>Die maskierte Erschöpfungsdepression und Begleiterkrankungen</b>	158
<i>Die verwirrende Vielfalt der Depression</i>	159
<i>Ängstlich, phobisch oder panisch</i>	162
<i>Sich ängstlich oder narzisstisch in die Arbeit stürzen</i>	164
<i>Stoffgebundene Süchte: Alkohol &amp; Co.</i>	166
<i>Verhaltenssüchte: Wörkaholism &amp; Co.</i>	168
<i>ADHS: immer auf dem Sprung</i>	171
<i>Wenn der Körper nicht mehr mitmacht</i>	172
<b>TEIL II:</b>	
<b>Burn On! Was jetzt zu tun ist</b>	
177	
<b>Behandlung und Vorbeugung – was jetzt zu tun ist</b>	179
<b>Die Kunst der Veränderung: die Behandlung des Burn On</b>	182
<i>Werte und Sinnerleben</i>	187
<i>Wie wir hinderliche Einstellungen überwinden und uns Spielräume bewusst machen</i>	191
<i>Wie wir achtsamer mit uns umgehen</i>	195
<i>Körpersprache und Kreativität in der Therapie</i>	201
<i>Psychosomatisches Verständnis in der Therapie</i>	204
<i>Haltungsfragen</i>	208

**Die Prävention: wie wir uns schützen können ..... 212**

*Sprachliche Irrtümer vermeiden 216 Stress ist nicht gleich Stress 218*

*Kampf nach Regeln 219 Zwischenmenschliche Herausforderungen*

*222 Anspannung und Entspannung im Gleichgewicht 223 Zeit- und*

*Pausenmanagement 226 Praktische Tipps 230 Innere Einkehr:*

*menschliche Reserve jenseits der Arbeitssphäre 231 Im Homeoffice*

*gesund bleiben 234 Eine Frage des Stils 236 Im Privatleben wirklich*

*leben 237 Wie kommunizieren wir professionell? 239 Mit negativen*

*Gefühlen durchs Leben navigieren 241 Von der Freiheit und der Resi-*

*lienz 243*

**Plädoyer: Vom menschlichen Wert jenseits  
maschineller Funktionalität und unbegrenzten Wachstums .. 245**

*Wirklich erwachsen werden 246 Die neue Neue Bescheidenheit 248*

*Entspannte Gelassenheit 251 Echte Achtsamkeit 253 Empathie: Acht-*

*samkeit für den anderen 254 Geld-Werte-Wandel 256 Was uns am*

*meisten fehlt: Zeit 258 Sinnsuche als Selbstzweck 261 Sinnlichkeit und*

*Körperlichkeit 263 Menschlichkeit: von der fragilen Nachhaltigkeit*

*des Menschen 265*

**Nachwort 269**

**Danksagung 271**

**Anmerkungen 273**