

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

Globalisierung, Neoliberalismus und das Primat der Wirtschaftlichkeit 118 Individualismus versus Kollektivismus 121 Selbstverwirklichung und Überforderung: der Preis des Individualismus 123 Immer parat: die Folgen des Präsentismus 124 Digitalisierung: Arbeit jederzeit und allerorten 126 Künstliche Intelligenz und Robotik: der indirekte Druck 130 Wir schaffen wie die Roboter 132

Individuelle Wege in den Burn On: der Blick auf das erkrankte Ich 137

Lernpsychologische Aspekte: zu Höchstleistung konditioniert und verdammt 138 Tiefenpsychologische Aspekte: geliebt nur fürs Tun, nicht fürs Sein 142 Körperliche Aspekte: wie es in uns arbeitet 145 Entwicklungspsychologische Aspekte: persönliches Wachstum und seine Tücken 150 Soziodemografische Aspekte: wen es besonders betrifft 154

Die maskierte Erschöpfungsdepression und Begleiterkrankungen 158

Die verwirrende Vielfalt der Depression 159 Ängstlich, phobisch oder panisch 162 Sich ängstlich oder narzisstisch in die Arbeit stürzen 164 Stoffgebundene Süchte: Alkohol & Co. 166 Verhaltenssüchte: Workaholism & Co. 168 ADHS: immer auf dem Sprung 171 Wenn der Körper nicht mehr mitmacht 172

TEIL II:

Burn On! Was jetzt zu tun ist

177

Behandlung und Vorbeugung – was jetzt zu tun ist 179

Die Kunst der Veränderung: die Behandlung des Burn On .. 182

Werte und Sinnerleben 187 Wie wir hinderliche Einstellungen überwinden und uns Spielräume bewusst machen 191 Wie wir achtsamer mit uns umgehen 195 Körpersprache und Kreativität in der Therapie 201 Psychosomatisches Verständnis in der Therapie 204 Haltungsfragen 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 Reservate 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 Resilienz 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: Achtsamkeit 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