

Teil I Hintergrundinformationen

1	Zur Entstehungsgeschichte des Buches	3
2	Hinweise für den Leser	5
3	Coaching-Perspektiven	7
3.1	Personale Ebene	7
3.2	Arbeitssituation	8
4	Einige Grundlagen zu Burnout und Depression	11
4.1	Definition und Symptome	11
4.2	Burnout – eine Krankheit?	12
4.3	Burnout und Depression	15
5	Auslösefaktoren für ein Burnout	17
5.1	Personale Faktoren	18
5.2	Organisationale Faktoren	22
5.3	Fragebogen zur Ursachenanalyse für ein Burnout/eine Depression	30

Teil II Der Rückkehrprozess

6	Unterstützung durch Sozialversicherungen	35
6.1	Schweiz: Invalidenversicherung (IV)	35
6.2	Deutschland: Deutsche Rentenversicherung	36
6.3	Österreich: Sozialministerium	36

XII Inhaltsverzeichnis

7	Situationen im «Rückkehrprozess» – ein Überblick	37
7.1	Ende des Klinikaufenthalts	37
7.2	Wieder zuhause	39
7.3	Rückkehr an den Arbeitsplatz	40
7.4	Tiefere Begegnung mit mir selbst	42

Teil III Grundlegende Veränderungen

8	Selbstführung	45
8.1	Motivation	45
8.2	Umgang mit Stress	51
9	«Einen Schritt zurücktreten»: Welchen Sinn hat/hatte meine Erkrankung?	59
9.1	Die Sinnfrage als Anfrage an das Bisherige	59
9.2	Salutogenese: Gesunderhaltung durch Verstehbarkeit – Handhabbarkeit – Bedeutsamkeit	66
9.3	Leben in der Arbeit	68
9.4	Grundhaltungen und «die Stille»	69

Teil IV Tools Für Das Selbst-Coaching

10	Motivation und Struktur für den Alltag	73
10.1	Wochenplan für Körper, Seele, Geist	73
10.2	Ein motivierendes Zukunftsbild „erschaffen“	75
10.3	«Meine Schritte in die Zukunft»	78
11	Veränderungen am Arbeitsplatz anstreben	81
11.1	«Zeitmanagement für Einsteiger»	81
11.2	Hilfen in der Arbeitsorganisation	84
11.3	Psychohygiene und Rituale am Arbeitsplatz	86
11.4	Erhebung personaler und organisationaler Belastungsfaktoren	87
11.5	«Die Organisation im Blick»	89
11.6	Position – Funktion – Rolle(nklarheit)	91
11.7	Rückkehr an den Arbeitsplatz – Gespräch mit dem Vorgesetzten	95
12	Grundlegende Übungen	99
12.1	«Zentrierung»	99
12.2	«Liebende Achtsamkeit»	100

12.3	«Meine Energiebilanz»	102
12.4	«Meine (Erfolg-)Treppe»	104
12.5	Meine Kraftquellen	105
12.6	«Säen – wachsen – ernten – zerstören» – ein Blick auf mein gegenwärtiges Leben	107
12.7	«Tu Deinem Körper Gutes, damit die Seele Lust hat, in ihm zu wohnen»	108
12.8	Stille als «heilende Qualität»	110
12.9	Schweigen – Hören	112
13	«Knifflige Situationen»	115
13.1	Negative Grunderfahrungen und ihre Folgen	115
13.2	Triggermomente aktiv angehen	117
13.3	Achtung Falle: «Ich will wieder leben wie früher»	119
14	«Entscheidungen stehen an»	123
14.1	Klärungshilfe: «Begegnung mit einer weisen Person»	124
14.2	«Meine Lebenslinie»	126
14.3	Lebens- und Berufsplanung	128
14.4	Wohin soll es gehen? – Die Straße des Lebens	131
14.5	Entscheidungen treffen: Diamond of opposite	133
15	Besonderheiten von Führungskräften	137
15.1	Ursachensuche: personale und/oder organisationale Gründe	137
15.2	«Die Organisation im Blick»	142
15.3	Weitere Themen	144

Teil V Materialien

16	Anhänge	147
16.1	Anhang: Fragebogen: Was brachte mich ins Burnout – in die Depression?	147
16.2	Anhang: Wochenplanung «Zurück ins Leben»: Montag, ___ bis Samstag, ___	152
16.3	Anhang: Arbeitsblatt: Personale und organisationale Belastungsfaktoren	153
16.4	Anhang: «Tagebuch der liebenden Aufmerksamkeit» vgl. Kap. 12.2	154
16.5	Anhang: Checkliste Rückkehr an Arbeitsplatz – Gespräch mit Vorgesetztem	155

XIV Inhaltsverzeichnis

16.6	Anhang: «Meine Energiebilanz»	156
16.7	Anhang: Meine Kraftquellen	157
16.8	Anhang: «Säen – wachsen – ernten – aufgeben»: Ein Blick auf mein gegenwärtiges Leben	159
16.9	Anhang: Berufs- und Lebensplanung	160
16.10	Anhang: Formular «Diamond of opposite»	164
Literatur		165