

Inhalt

Vorwort	6
Burn-out-Selbsttest	8
1. Burn-out – vorübergehendes Tief oder kritischer Zustand?	15
Burn-out – der Begriff	16
Von der Randerscheinung zum Modewort	17
Mehr als eine vorübergehende Erschöpfung	19
2. Symptome	23
Emotionale Symptome	24
Soziale Symptome	25
Intellektuelle Symptome	26
Körperliche Symptome	26
3. Ursachen	31
Äußere Faktoren	32
Innere Faktoren	34
Das Zusammenspiel von äußeren und inneren Faktoren	36
Burn-out – das System	38
Sekundärsysteme	41

4. Risikogruppen	47
Burn-out bei Führungskräften	48
Burn-out in sozialen Berufen	54
5. Gegenmaßnahmen	59
Organisatorische Gegenmaßnahmen	60
Individuelle Gegenmaßnahmen	65
Den inneren Antreibern auf der Spur	73
Therapie	85
Fast Reader	88
Der Autor	94
Weiterführende Literatur	95
Register	96