

# Inhalt

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

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