

Herbert Freudenberger
Gail North

Burn-out bei Frauen

Über das Gefühl
des Ausgebranntseins

Aus dem Amerikanischen
von Gabriele Herbst

Wolfgang Krüger Verlag

Inhalt

Einleitung	11
----------------------	----

Teil 1

Grundtatsachen zum Burn-out bei Frauen

Kapitel 1

Wenn Sie sich ausgebrannt fühlen.	21
Burn-out bei Frauen - eine Definition.	26
Burn-out und Verleugnung bei Frauen.	27
Verleugnungsmechanismen.	28
Verleugnung als Gewohnheit	31
Welche Gefühle sind mit Verleugnung verbunden?	32
Streß und Burn-out bei Frauen.	34
Wie Streß entsteht und verstärkt wird.	35
Streßbedingte Krankheiten und »falsche Therapien«	37
Der Burn-out-Zyklus und die Burn-out-Stadien	38
Ist es Burn-out oder Depression?.	39
Dauer-Burn-out und akuter Burn-out bei Frauen	42

Kapitel 2

Warum Frauen ausbrennen	47
Burn-out und die Umsorgerin	51
Burn-out: Alleinsein und Einsamkeit.	63
Burn-out und Ohnmacht.	68
Burn-out und der Gegensatz von Abhängigkeit und Selbständigkeit.	70

Kapitel 3

Die Familiendynamik des Burn-out bei Frauen . . .	76
Übertragung und Burn-out	78
Familiäre Loyalität und Burn-out	80
Familiäre Rollen und Burn-out	82
Familiäre Kommunikation und Burn-out	84
Familiäre Prinzipien und Burn-out	88
Das falsche und das wahre Selbst	89
Familiäre Philosophien und Burn-out	93
Die Familiendynamik und die Entwicklung der Verleugnung	107

Kapitel 4

Die Symptome des Burn-out bei Frauen	111
Körperlicher und geistiger Burn-out	114
Der Burn-out-Zyklus	121
Einige abschließende Gedanken zum Symptom- Zyklus	156
Wie Sie das Verleugnen »verlernen« können . . .	157

Teil 2

Burn-out bei Frauen - konkret

Kapitel 5

Burn-out im Beruf	165
Weiblicher Perfektionismus und Burn-out	168
Ideenklau, vorenthaltene Anerkennung und Burn-out	172
Dem Burn-out vorbeugen: Bestätigung und Nähe	179
Der »Männerverein«: Ausschluß und Burn-out . .	180
Der »kleine Unterschied« und Burn-out	187

Kapitel 6

Zu wenig Zeit, zu wenig Liebe.198
Die »Krise der Nähe«199
Alles auf einmal, ohne auszubrennen?202
Ichgrenzen und die Tyrannei der Nähe.204
Gelöste Beziehungen und Burn-out208
Reaktionsbildungen und der Verlust von Nähe211
Mit der Arbeit verheiratet212
Nicht allein sein können, einsam sein - Maßnahmen gegen den Burn-out218
Wenn Drogen und Alkohol zu Freunden werden224
Alleinverantwortlichkeit und Burn-out230
Partnersuche und Burn-out243
Selbstaufgelegte Erwartungen - Maßnahmen gegen Burn-out bei der Partnersuche.245
Furcht vor Zurückweisung - Maßnahmen gegen Burn-out bei der Partnersuche.248

Kapitel 7

Burn-out von Beziehungen.253
Symptomzyklus und Beziehungs-Burn-out257
Die drei Arten des Beziehungs-Burn-out266

Kapitel 8

Wie man mit einem ausgebrannten Menschen umgeht296
---	------

Schlußbemerkung: Zwölf Punkte zur Burn-out-Verhütung und -Rekonvaleszenz304
--	------

Danksagung307
Ausgewählte Literatur.309