

**Angelika Kallwass**

*mit Caroline Rusch*

# **Das Burnout-Syndrom**

**Wir finden einen Weg**

**Kreuz**

# Inhalt

Vorwort	7
<b>Teil I: Beruf und Gesellschaft</b>	11
Mobbing am Arbeitsplatz	13
Stress - immer unter Druck	24
Unterforderung	33
Überforderung und Orientierungslosigkeit	41
Angst um den Arbeitsplatz	50
<b>Teil II: Familie und Partnerschaft</b>	61
Ausgebrannt an allen Fronten - Hausfrau, Mutter, Geliebte & Co.	64
Immer unter Strom	75
Ich habe dir alles gegeben - ich kann nicht mehr!	87
Unser Kind ist krank	96
Hausbau - Powern bis zum Umfallen	106
	4
<b>Teil III: Persönlichkeit und Disposition</b>	119
Zerstörtes Selbstwertgefühl	123
Wie belastbar sind wir wirklich?	13 3
Perfektionismus und Leistung	145
Literatur	156
Danke	157