

## **Burn-out**

Wenn Frauen über ihre Grenzen gehen

# Inhalt

Vorwort 7

- I. Verschaffen Sie sich einen ersten Überblick 11
  - Schnelle Hilfe 11
  - Was ist das Burn-out-Syndrom? 13
  - Von Eustress und Distress 15
  - Der Burn-out-Selbsttest 17
  
- II. Verlauf eines Burn-out-Syndroms 20
  - Wie entwickelt sich ein Burn-out? 20
  - Stufe eins: Burn-out-Gefahr –  
voller Einsatz, volle Leistung 26
  - Stufe zwei: hohe Burn-out-Gefahr –  
beeinträchtigte Selbstwahrnehmung 32
  - Stufe drei: Kampf an allen Fronten 35
  - Stufe vier: Hilflosigkeit und Frustration 39
  - Stufe fünf: innere Leere 44
  - Stufe sechs: der körperliche und  
seelische Zusammenbruch 47
  
- III. Gegen das Burn-out:  
Gefahr erkannt, Gefahr gebannt 49
  - Begünstigende Faktoren im Arbeitsleben 50
  - Zur weiblichen Lebensrealität 76
  - Der persönliche innere Nährboden 82
  - Sind Sie die Chefin Ihres Lebens? 98
  
- IV. Geben Sie dem Burn-out keine Chance 100
  - Das Verleugnen verlernen 101
  - Sinnvolle Prävention: für Balance sorgen 105

Entspannen: Wie geht das?	<b>107</b>
Erste Schritte: Stufe eins und zwei	<b>113</b>
Gefahr in Verzug bei Stufe drei und vier	<b>150</b>
Alarmstufe Rot bei Stufe fünf und sechs	<b>175</b>
V. Zum Umgang mit burn-out-gefährdeten Menschen	<b>181</b>
Burn-out in Paar- und Freundesbeziehungen	<b>181</b>
Vorsicht: Burn-out kann ansteckend sein	<b>186</b>
Zu viel des Guten: Überengagement-Burn-out	<b>188</b>
Für Führungskräfte: Burn-out-Gefahr bei MitarbeiterInnen	<b>190</b>
VI. Aufruf zum Widerstand	<b>194</b>
Anhang	<b>197</b>
Literatur	<b>197</b>
Adressen und Links	<b>199</b>
Stichwortverzeichnis	<b>205</b>