

Inhalt

Vorwort	IX
Kapitel 1: Alle reden vom Burn-out	1
1.1 Die „Entdeckung“ des Burn-out.	1
1.2 Wechselnde Bezeichnungen – ähnliche Symptome	4
1.3 Lässt sich Burn-out messen?	6
1.4 130 Burn-out-Symptome?	8
1.5 Burn-out und Stress	9
1.6 Die volkswirtschaftliche Bedeutung.	12
Kapitel 2: Erlebte Symptome	15
2.1 Definitionsversuche	15
2.2 Die Stufen der Burn-out-Spirale	18
2.3 Psychisch-emotionale Erschöpfung.	24
2.4 Geistige Erschöpfung	26
2.5 Soziale Erschöpfung	28
□ Test: Sind Sie Burn-out gefährdet?	31
Kapitel 3: Burn-out aus medizinischer Sicht	35
3.1 Eine Neurotransmittererkrankung	35
3.2 Neurostress	37
3.3 Neuroendokrine Regulationsstörungen	39
3.4 Die physiologische Stressreaktion	41
3.5 Die individuelle Disposition.	44
3.6 Die Diagnostik	46
3.7 Die Therapie: Spezifische Behandlung des Burn-out-Syndroms	48
Kapitel 4: Wege in die Balance	53
4.1 Re-Balancing-Konzepte.	53
4.2 Das Führen der eigenen Person	55
4.3 Strategien zur Bewältigung negativer Erschöpfung	58
□ Test: Strategien zur Bewältigung negativer Erschöpfung	58
4.4 Die ganzheitliche Balance	61
4.5 Lernziel Gesundheit.	63

Kapitel 5: Körperliche Balance	67
5.1 Balance durch Bewegung	67
<input type="checkbox"/> Test: Wie fit sind Sie	74
5.2 Balance durch Ernährung	75
<input type="checkbox"/> Empfehlungen zur Ernährung (Professor Heufelder).	83
5.3 Muße, Maß und Meditation.	85
<input type="checkbox"/> Test: Welche Entspannungsmethode passt zu mir?	91
<input type="checkbox"/> Übungen zur Meditation	100
5.4 Urlaub – Zeit für Muße	105
 Kapitel 6: Psychische Balance – Einstellungsveränderung.	 109
6.1 Risikofaktoren im Lebens- und Arbeitsstil.	109
6.2 Arbeitssucht	111
6.3 Gefährdete Persönlichkeitstypen	116
6.4 Ärgermentalität	119
<input type="checkbox"/> Empfehlungen: Die „richtige“ Einstellung	121
6.5 Eu- und Distress	122
6.6 Steigerung der Stresstoleranz	125
6.7 Positive Gelassenheit.	128
<input type="checkbox"/> Test: Analyse stresshafter Lebensstile.	134
 Kapitel 7: Berufliche Balance	 137
7.1 Das „gesunde“ Unternehmen.	137
7.2 Die „neue“ Berufsrealität – zunehmende Fremdbestimmtheit	141
<input type="checkbox"/> Test: Beruflicher Stress.	144
7.3 Lernen und Reifen: Ressourcen und Kompetenzen	145
7.4 Selbstkompetenz in der Führungsrolle.	149
7.5 Stärkende Netzwerke.	152
7.6 Zeitmanagement und Arbeitsorganisation	155
<input type="checkbox"/> Empfehlungen: Mehr Zufriedenheit am Arbeitsplatz	157
7.7 Führung und Gesundheit.	161
7.8 Thesen zur Zeit	163
 Kapitel 8: Geistige Balance	 165
8.1 Life-Balance: Beruf, Familie und Freizeit	165
<input type="checkbox"/> Test: Der persönliche Energie-Index.	168
8.2 Familie und Partnerschaft – der soziale Rückhalt	170
<input type="checkbox"/> Übung: Analyse des sozialen Umfeldes	175
8.3 Lebensprioritäten.	176

8.4	Werte	179
8.5	Lebensphasen	181
	□ Übung: Lebensphasen	185
8.6	Lebenssinn	185
	□ Übung: Sinnfragen	187
	Kapitel 9: Konsequenzen und Neubeginn	189
9.1	Inventur des bisherigen Lebens	189
9.2	Die Formulierung eines realistischen Zielkatalogs	194
9.3	Leitfaden zur Lebensplanung	197
	□ Übung: Lebensplanung	198
9.4	Umsetzung der geplanten Veränderungen	207
	Kapitel 10: Persönliche Gesundheitsförderung	213
10.1	Bewältigungsstrategien	213
10.2	Coaching	217
10.3	Burn-out-Kompetenz	219
10.4	Gesundheitscheck – Neurostressprofile	221
10.5	Behandlungs- und Coachingbeispiele	225
10.6	Kurz zusammengefasst	233
	Literatur	239
	Das Autorenteam	242

Erklärung der verwendeten Symbole:



Test



Übungen



Empfehlungen



Wichtiges