

Sabine Fabach

Burn-out

Wenn Frauen über ihre Grenzen gehen

orell füssli Verlag AG

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? | 107 |
| Erste Schritte: Stufe eins und zwei | 113 |
| Gefahr in Verzug bei Stufe drei und vier | 150 |
| Alarmstufe Rot bei Stufe fünf und sechs | 175 |
| | |
| V. Zum Umgang mit burn-out-gefährdeten Menschen | 181 |
| Burn-out in Paar- und Freundesbeziehungen | 181 |
| Vorsicht: Burn-out kann ansteckend sein | 186 |
| Zu viel des Guten: Überengagement-Burn-out | 188 |
| Für Führungskräfte: Burn-out-Gefahr bei MitarbeiterInnen | 190 |
| | |
| VI. Aufruf zum Widerstand | 194 |
| | |
| Anhang | 197 |
| Literatur | 197 |
| Adressen und Links | 199 |
| | |
| Stichwortverzeichnis | 206 |