

Inhaltsverzeichnis

1	In der Burnout-Eingangshalle	1
	<i>Matthias Burisch</i>	
1.1	Willkommen zur Burnout-Kur	2
2	Willkommen im Burnout-Besucher-Pavillon	5
	<i>Matthias Burisch</i>	
2.1	Ein Check auf die Schnelle	6
2.2	Burnout – gibt’s das überhaupt?	8
2.3	Was soll ich mir unter Burnout vorstellen?	11
2.3.1	Definitionen	11
2.3.2	Woran man es merkt	13
2.3.3	Wie spielt Burnout sich ab?	15
2.4	Wie häufig ist Burnout?	18
2.5	Gibt es gefährdende Berufe?	20
2.6	Ist Burnout eigentlich etwas Neues?	23
2.7	Woher kommt’s?	24
2.8	Gibt es gefährdende Umstände?	30
2.9	Wer ist gefährdet?	38
2.9.1	Getrieben von inneren Stimmen	39
2.10	Wer trägt die Schuld an Burnout?	45
2.11	Fazit	49
	Literatur	49
3	Im Burnout-Forschungs- und Entwicklungslabor	51
	<i>Matthias Burisch</i>	
3.1	Die Auslöser von Burnout: Fallen, Zwickmühlen, Konflikte	52
3.2	Das Radler-Modell	55
3.2.1	Von der Wichtigkeit von Zielen	58
3.2.2	Schwacher Energienachschub: Wenn die Pulle leer bleibt	74
3.2.3	Der tägliche Ärger	81
3.2.4	Gebeugt unter fremden Lasten	92
3.2.5	Schwachstellen	104
3.2.6	Innere Bremse	110
3.2.7	Ansprüche an sich selbst	113
3.2.8	Gefahren und Hindernisse	123
3.2.9	Magere Diät – Hunger nach Belohnungen	129
3.3	In der Röntgen-Abteilung	138
3.3.1	Wer bin ich und wenn ja, warum?	139
3.3.2	Die innere Visitenkarte	142
	Literatur	144

4	In der Burnout-Notfall-Ambulanz	145
	<i>Matthias Burisch</i>	
4.1	Sie wissen nicht mehr ein noch aus und möchten sich das Leben nehmen?	146
4.2	Sie wissen nicht mehr ein noch aus?	147
4.3	Sie wissen schon länger nicht mehr ein noch aus – ohne dass das abrupt schlimmer geworden wäre?	148
4.4	Ambulant, stationär, Tagesklinik? Coaching?	149
4.4.1	Ambulante Psychotherapie	150
4.4.2	Stationäre Psychotherapie	150
4.4.3	Tageskliniken	152
4.4.4	Coaching	152
4.4.5	Zuhause sitzen?	153
4.5	Die Abschlussübung	153
	Literatur.	154

Serviceteil

Stichwortverzeichnis	156
-----------------------------------	-----

Dr. Burischs Burnout-Kur - für alle Fälle

Anleitungen für ein gesundes Leben

Burisch, M.

2015, IX, 157 S. 7 Abb., Softcover

ISBN: 978-3-662-46774-9