Eckhart H. Müller

Ausgebrannt –
aus der Burnout-Krise

Inhalt

An wen dieses Buch sich richtet

Burnout-Merkmale kennenlernen

1. Prüfen Sie sich – sind Sie vom Ausbrennen bedroht? . . .
2. Die fünf Phasen des Ausbrennens ;
3. Burnout und andere Arbeitsstörungen
4. Gefährdete Berufsgruppen
5. Burnout fördernde Arbeitsumwelten
6. Welche Personen sind anfällig für Ausbrennen?

Burnout-Bedingungen verstehen und Wege aus der Krise finden

A. Die Krise nutzen

7. Über Lebenskrisen
8. Die Midlife Crisis und Ausbrennen

B. Erneut entflammt für den Beruf

9. Arbeitssucht
10. Der gesunde Umgang mit Leistung
11. Mit Zeit umgehen lernen
12. Vertrauen, selber machen und delegieren
13. Beruf und Privatleben ausbalancieren, Freude an Menschen wiedergewinnen

C. Im Einklang mit sich selbst. . .

14. Die Antenne nach innen ausrichten
15. Die Signale des Körpers wiederentdecken und ernst nehmen. .

16. Mit dem inneren Rhythmus leben	100
<i>D. Kraft durch Gelassenheit</i>	103
17. Stress und Ausbrennen. .	103
18. Entspannung zulassen und erlernen	110
19. Gelassen hören und reagieren	121
<i>E. Die Persönlichkeit entwickeln</i>	„ . 126
20. Selbstlosigkeit und Selbstwert	126
21. Ziele klären	131
<i>F. Frische Quellen der Lebensfreude</i>	133
22. Genießen lernen	: . . 133
23. Gesunde Lebensführung zur Burnout-Vorsorge	136
24. Merkmale energetischer, gesunder und leistungsfähiger Menschen	-.143
<i>G. Rückenstärkung</i>	147
25. Mut und Fähigkeit zur Veränderung	147
26. Burnout-Management und Inanspruchnahme fachkundiger Dienste	153
Dank	157
<i>i</i>	
Literatur	158
Selbstbeobachtungsbogen	160