

Inhalt

Einleitung _____	1
Burnout ist anders als sein Ruf _____	1
Die Sicht erweitern: Burnout ist auch ... _____	3
Wozu? _____	5
Burnout erkennen _____	6
Die zwölf Stufen der Burnout-Prävention _____	10
Wie Sie das Buch für sich nutzen _____	16
 Einleitende Tests und Übungen _____	19

I. Worauf ich bauen kann

1 Die Realität annehmen (Stufe 1) _____	25
1.1 Burnout-typische Phänomene erkennen _____	25
1.1.1 Emotionale Erschöpfung _____	27
1.1.2 Depersonalisation _____	27
1.1.3 Leistungsabnahme _____	27
1.1.4 Körperliche Beschwerden _____	28
1.1.5 Verdammt noch mal, ich bin nicht aggressiv! _____	28
1.2 Berufliche Belastungen und Unklarheiten lösen _____	28
1.2.1 Berufliche Anforderungen _____	28
1.2.2 Schwierige Klientel _____	28
 1.3 Die Realität annehmen: Tests _____	29

2	Sich selbst verstehen (Stufe 2)	39
2.1	Persönlichkeit und Einstellungen	39
2.1.1	Emotionale Labilität	39
2.1.2	Helfersyndrom	41
2.1.3	Verkopfung	41
2.1.4	Kohärenzsinn	42
2.1.5	Depression	42
2.1.6	Omnipotenzanspruch	42
2.1.7	Idealismus	43
2.1.8	Mangelnde Selbstachtung (Selbstschädigung)	43
2.1.9	Krafträuber	43
2.2	Die eigene Vergangenheit	44
2.2.1	Das kindliche Trauma	44
2.2.2	Die Kraft der eigenen Wurzeln	49
2.3	Selbstvertrauen, Selbstwert und Liebe	50
2.3.1	Selbstvertrauen	50
2.3.2	Selbstwert	51
2.3.3	Wertschätzung	51
2.3.4	Liebe und Selbstliebe	52
2.4	Selbstmanagement	54
2.4.1	Selbstsicherheit	55
2.4.2	Eigene Gefühle erkennen	56
2.4.3	Sich anderen zumuten	57
2.4.4	Schwächen sind auch Chancen	57
 2.5	Sich selbst verstehen: Übungen und Tests	58
3	Energiequellen erschließen (Stufe 3)	67
3.1	Flutlicht sein und als Glühwürmchen leben	67
3.2	Individuell nutzbare Ressourcen gegen Burnout	68
3.2.1	Eigenlob	68
3.2.2	Werte erkennen – Integrität gewinnen	68

3.2.3	Hilfe und Helfer _____	70
3.2.4	Ressourcen _____	71
3.2.5	Erfolge _____	72
3.2.6	Stärken wirkungsvoll nutzen _____	73
3.3	Lösungsorientierung _____	73
3.3.1	Der 80. Geburtstag _____	74
 3.4	Energiequellen erschließen: Übungen und Tests _____	78

II. Was ich verbessern sollte

4	Mit Unveränderlichem umgehen (Stufe 4) _____	93
4.1	Umgang mit Unveränderlichem _____	94
4.1.1	Weg der Zustimmung _____	95
4.1.2	Weg des Verlassens _____	96
4.1.3	Weg der schädlichen Anpassung _____	97
4.1.4	Weg des (späten) Einverständnisses _____	98
 4.2	Mit Unveränderlichem umgehen: Übungen _____	99
5	Einstellungen und Verhalten optimieren (Stufe 5) _____	102
5.1	Sprachliche Eigenverantwortung _____	102
5.2	Veränderung von Situationen – Ohnmacht oder Allmacht? _____	103
5.3	Einstellungen _____	106
5.3.1	Selbstwirksamkeitsüberzeugung _____	106
5.3.2	Zweifeln – eine wirkungsvolle Methode _____	106
5.3.3	Anspruchsniveau austarieren _____	106
5.3.4	Perfektionismus schützt vielleicht vor Reichtum, aber nicht vor Burnout _____	107
5.4	Verhalten _____	109
5.4.1	Angst _____	109
5.4.2	Grenzziehung und Selbstbegrenzung _____	112
5.4.3	Delegieren _____	113

5.4.4	Entscheidungsstärke	114
5.4.5	Die Aufgeschobenen	115
5.4.6	Die Spannung nehmen	115
5.4.7	Umgang mit der eigenen Aggression	115
5.4.8	Langeweile	116
5.4.9	Sinnlichkeit	116
5.5	Burnout und Geld	117
5.5.1	Berufsunfähigkeit	118
5.6	Der Körper	120
5.6.1	Schlaf	121
5.6.2	Ernährung	121
5.7	Embodiment	122
5.8	Sucht: Die Extremvariante von Fremdbestimmtheit	126
 5.9	Einstellungen und Verhalten optimieren: Übungen und Test	126
6	Souveräner Umgang mit der Zeit (Stufe 6)	137
6.1	Bedeutung der Zeit	137
6.1.1	Die Achse der Angst, Teil 1 – oder: Zeitdruck	137
6.1.2	Gegenwart – eine eigene Dimension	138
6.1.3	Zeit zwischen hoher Instanz und persönlicher Souveränität	140
6.1.4	Persönlichkeit und Zeitdruck	141
6.1.5	Effizienz oder Effektivität?	141
6.1.6	Weshalb die Zeit knapp wird	142
6.1.7	Terminmanagement	143
6.2	Der individuell-souveräne Umgang mit Zeit und Terminen	144
6.2.1	Realitätssinn	145
6.2.2	Slots	145
6.2.3	Zeitrespekt	146
6.2.4	Rhythmus	148
6.2.5	Aufgabenstrukturierung	148
6.2.6	Dringend oder wichtig	148

6.2.7	Prioritäten setzen _____	148
6.2.8	Orales Burnout-Verhütungsmittel _____	149
6.2.9	Auszeiten und Sabbaticals _____	150
6.2.10	Short Cut _____	151
 6.3	Souveräner Umgang mit der Zeit: Übungen und Tests _____	151
7	Mit Stress richtig umgehen (Stufe 7) _____	157
7.1	Was Stress ist _____	157
7.2	Selfbalance® _____	160
7.2.1	Die fehlende Alternative _____	160
7.2.2	Friedensengel und Krieger _____	162
7.2.3	Antipathie ist lebensnotwendig _____	162
7.2.4	Selfbalance® – damit die Sympathie siegt _____	164
7.3	Sicherheiten _____	166
7.4	Ausgeglichenheit _____	167
7.4.1	Innere Bedrängnisse _____	168
7.4.2	Erdung _____	168
7.4.3	Spiritualität und Meditation _____	168
7.4.4	Innere Achtsamkeit _____	170
7.5	Freude _____	177
7.5.1	Humor _____	177
7.5.2	Freude und Glück _____	178
7.6	Aktivität _____	181
7.6.1	Ortswechsel _____	181
7.6.2	Die Sterbebett-Aufgabe _____	182
7.7	Das Gute nehmen _____	182
7.7.1	Genuss _____	182
7.7.2	Horizontenerweiterung _____	184
7.7.3	Eine wichtige Frage _____	184
7.7.4	Selbstverteidigung _____	185
7.7.5	Innere Stimmen wahrnehmen _____	185

7.7.6	Raum schaffen	186
7.7.7	Den Raum optimieren	186
7.8	Eindeutigkeit	187
7.8.1	Berechenbarkeit	187
7.8.2	Authentizität	187
7.9	Optimismus	188
7.9.1	Positive Grundeinstellung	189
7.9.2	Kraft aus scheinbar Negativem ziehen	190
7.10	Wille	191
7.10.1	Motivation	192
7.10.2	Wille und Überkontrolle	194
7.10.3	Das aktive Vergessen	197
7.11	Stresstoleranz mit dem Kopf	197
 7.12	Mit Stress richtig umgehen: Übungen und Tests	198
8	Kraft aus Beziehungen schöpfen (Stufe 8)	215
8.1	Burnout als Beziehungsphänomen	215
8.2	Emotional kompetente Führung	217
8.2.1	Mitmenschlichkeit	218
8.2.2	Mitgefühl	220
8.2.3	Empathie steigern	220
8.3	Einfühlsam kommunizieren	222
8.3.1	Gelungene Kommunikation	223
8.3.2	Welche Sprache wir sprechen	223
8.3.3	Das Gute fördern	224
8.3.4	Selbst- und Fremdwahrnehmung	225
8.3.5	Gefühle ausdrücken	225
8.3.6	Bitten lernen	226
8.3.7	Lob	227
8.3.8	Selbstschutz	228
8.3.9	Standpunkt wechseln	229

8.3.10	Ausschlag	230
8.3.11	Pseudo-Konfliktlösungen	230
8.3.12	Sprachliche Grenzüberschreitungen	230
8.3.13	Bei sich bleiben	232
8.3.14	Angriffe sind unerfüllte Bedürfnisse	232
8.3.15	Umgang mit schwierigen Situationen	233
8.4	Beziehungskompetenz mit dem Körper	233
8.4.1	Spiegeln	233
8.4.2	Die Augen	234
8.5	Bewertungen erkennen und managen	234
8.5.1	Bewertung und Beobachtung	236
 8.6	Kraft aus Beziehungen schöpfen: Übungen und Tests	238
9	Zufriedenheit erreichen (Stufe 9)	244
9.1	Alltägliche Zufriedenheit	244
9.1.1	Die Achse der Angst, Teil 2 – oder: Unzufriedenheit	245
9.1.2	Ausmaß der Zufriedenheit	246
9.2	Der Nährboden für beständige Zufriedenheit	249
9.2.1	Handlungsspielraum einschätzen	249
9.2.2	Anerkennung wahrnehmen	249
9.2.3	Opferrollen erkennen und aufgeben lernen	249
9.2.4	Bedürfnisse und Wünsche	250
 9.3	Zufriedenheit erreichen: Übungen und Tests	251

III. Worum es in meinem Leben geht

10	Eigene Rollen definieren (Stufe 10)	257
10.1	Erwartungen zu Beginn der Ausbildung	258
10.2	Die Rolle des Lebens	259
 10.3	Eigene Rollen definieren: Übungen	260

11	Ziele erkennen und erreichen (Stufe 11)	262
11.1	Burnout und andere Krisen	263
11.2	Ziele und Lösungsorientierung	265
11.2.1	Ziele führen zum Erfolg	265
11.2.2	Zielarbeit	266
11.2.3	Praktische Umsetzung	269
11.2.4	Angstabbau für »unerreichbare« Ziele	272
11.2.5	Ziel: Keine Ziele	273
	11.3 Ziele erkennen und erreichen: Übungen	274
12	Den Sinn finden (Stufe 12)	276
13	Epilog: Frei von Burnout	281
13.1	Das individuelle Burnout-Präventions-Programm	281
13.2	Tun Sie es jetzt!	282
	Literatur	285