

Inhalt

So funktioniert der Kompass	9
1 Was ist bloß los mit mir?	
Orientierung zum Begriff Burnout	
Vom Tiger zum Bettvorleger	15
Beispiele für Burnout-Persönlichkeiten	17
Elastisch oder erstarrt?	22
Die 12 Stadien von Burnout	25
Burnout – eine Art Depression?	28
Noch Suche – oder schon Sucht?	31
Ausgeglichene Bilanzen – oder Verschuldung?	38
Prestige um jeden Preis?	43
Burnout-Fragebogen: Bin ich gefährdet?	45
Kleine Geschichte des Burnout	50
»Burnout« – als Krankheitsbegriff umstritten	55
Fazit	60
Blick nach vorn	63

2 *Wie erhalte ich Hilfe?*

Wege in eine Behandlung

Wegweiser bei Arbeitsunfähigkeit (Übersicht)	67
Der Gang zum Hausarzt	69
Wann zum Facharzt?	74
Vom Teufels- zum Engelskreis	77
Psychotherapie – Muss ich auf die Couch?	79
Psychopharmaka – Wohl oder Übel?	87
Wenn es drängt: Krankenhausbehandlung	93
Wenn es stationär nicht geht: Tagesklinik	95
Wenn Arbeitsfähigkeit das Ziel ist: Rehabilitation	99
Wenn es eng wird: Notfallplan	102
Fazit	106
Blick nach vorn	107

3 *Was tut mir jetzt gut?*

Anregungen zum Selbstmanagement

Die 5 Säulen der Identität	111
Welcher Typ sind Sie?	116
Nicht zu viel und nicht zu wenig	121
Stress abbauen: Bewegung und Sport	125

Ruhe finden: Entspannung und Achtsamkeit	129
Zurück zum guten Schlaf	135
Bewusster Umgang mit sozialen Kontakten	139
Wahrnehmen – Würdigen – Wandeln	144
Angst in Kraft verwandeln	150
Fazit	155
Blick nach vorn	156

4 *Wie geht es weiter?*

Tipps für eine nachhaltige Gesundung

Kann ich wieder arbeiten?	159
Mit halber Kraft: Berufliche Wiedereingliederung	163
Eine Chance: Betriebliches Eingliederungsmanagement	166
Wenn es nicht mehr geht: Aufhebung oder Kündigung	171
Berufliche Rehabilitation – Hilfe für einen Neuanfang	175
Kein Tabuthema: Grad der Behinderung	177
Nicht das Lebensende: Formen der Berentung	180
Wie Sie die Spur halten	184
Bei Hitze: Drei Burnout-Schutzfaktoren	190

Das Leben als Spiel	195
Burnout als Heldenreise	198
Fazit	203
Blick nach vorn	204
»Ohne diese Höhen und Tiefen wäre ich nicht an meine Wahrheit gekommen« – Interview mit einem Burnout-Patienten	205
Zum guten Schluss	215
Danksagung	218

Anhang

Adressen und Links	220
Weiterführende Literatur	222
Rechtliche Grundlagen	230