Inhalt

Vorwort 11

Teil 1
Kapitel 1: Das Burnout-Syndrom 17
Einführung 17
Grundlagen 19
Ursachen 26
Symptome 27
Diagnose 33
Therapie 34
Vorbeugen 38

Kapitel 2: Was Sie über Burnout wissen sollten. 43
Strategien für Angehörige und Freunde. 43
Wie sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber? 45
Typische Burnout-Merkmale 48
Burnout-Phasen. 50
FAQs – Häufig gestellte Fragen 53
Wissenswertes 57

Teil 2
Kapitel 3: Berufliche Veränderung 63
Wiedereingliederung – so wird es gelingen 63
Neuorientierung nach dem Burnout 70
So gelingt der Neustart im Job 74
Berufliche Laufbahn leicht gemacht. 82
Vom Chef zum Mitarbeiter 88

Downshifting – Tipps für den Rückschritt 92
Erfolgreich ohne Personalverantwortung 103
Bewerbung – Offenheit und Transparenz 107
Ist die Selbstständigkeit eine Option? 112

Kapitel 4: Burnout und … 121
Achtsamkeit 121
Selbstliebe 127
Mindset 133
Empowerment. 142
Arbeit 145
Resilienz – die seelische Widerstandsfähigkeit! 147
Selbstvertrauen 151

Teil 3
Kapitel 5: Führung und Verantwortung 159
Was Sie als Arbeitgeber tun können 160
Burnout und die Rolle der Führungskraft 163
Burnout bei Führungskräften 170
Beruflicher Wiedereinstieg nach dem Burnout 181
Wiedereingliederung – was Sie als Führungskraft
wissen müssen 185
Burnout-Prävention für Führungskräfte 188

Kapitel 6: Nützliches für den Alltag 195
Work-Life-Balance. 195
Die Not-to-do-Liste 198
Zehn Tipps gegen Burnout 204
Übungen gegen Verspannungen. 210
Progressive Muskelentspannung. 212
Hygge – so funktioniert Glücklichsein 216

Teil 4
Kapitel 7: Ein neuer Weg 223
Neustart – alles auf Anfang 223
Grenzen setzen – warum Nein sagen wichtig ist. 230
Lebensqualität erhalten 235
Mentale Gesundheit stärken 239
Wie man Stress in Flow umwandeln kann 243
Selbstbewusstsein stärken 245
Loslassen lernen 251
Lebensenergie gewinnen 258

Schlusswort 263

Wörterverzeichnis 265

Quellenverzeichnis 273

HINWEIS

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in diesem Buch bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern an einigen Textstellen die männliche Form (das generische Maskulinum) verwendet. Sämtliche Angaben beziehen sich jedoch selbstverständlich auf Angehörige aller Geschlechter.