

Inhaltsübersicht

Vorwort	9
<hr/>	
1 Zur Einleitung	12
<hr/>	
2 „Gut unterwegs“	30
<hr/>	
2.1 Wege zu Kraft und Gelassenheit	31
2.2 <i>Menschen und Burnout</i>	
Immer beschäftigt – nie ein Burnout	35
Zwei Auszeiten – tiefe Erkenntnisse	41
Abstand gewinnen und neue Impulse aufnehmen	43
Durch Selbsterfahrung zu Selbstbestimmung finden	47
<i>Kommentar:</i> Burnout-gefährdet?	51
2.3 <i>Übungen</i>	
Individuelle Alltagsübungen	53
Salutogene Übungen (Teil 1)	61
<i>Exkurs:</i> Die Selbstpflege und Selbstfürsorge	69
<i>Exkurs:</i> Burnout und Salutogenese: Leben statt nur überleben	79
<hr/>	
3 „In der Sackgasse“	84
<hr/>	
3.1 Das Burnout-Syndrom: Erkennen, verstehen und Hilfe suchen	85
3.2 <i>Menschen und Burnout</i>	
Alles wurde zur Belastung	91
Ein selbst erbautes Gefängnis	95
<i>Kommentar:</i> Zeit, zu handeln	100
3.3 <i>Unterstützung</i>	
Medizinische und therapeutische Hilfe	103
<i>Exkurs:</i> Psychotherapeutisch-psychosomatische Behandlung des Burnouts (mit Fallbeispiel)	109

<i>Exkurs:</i> Neues Verständnis und neue Therapien. Das Konzept der Belegklinik für Homöotherapie am Klinikum Heidenheim	113
<i>Exkurs:</i> Burnout zwischen Starre und Chaos. Die physiologische Messbarkeit von Burnout anhand der Chronobiologie	117
4 „Auf neuen Wegen“	122
4.1 Ein Wendepunkt in der Biografie	123
4.2 <i>Menschen und Burnout</i>	
Ich machte die Arbeit, er hielt mir Vorträge	129
Nicht fühlen können, was Überlastung ist	135
Bedürfnis nach Bestätigung	141
Nirgendwo ganz und immer getrieben	145
<i>Kommentar:</i> Wie neugeboren	149
4.3 <i>Unterstützung und Übungen</i>	
Achtsamkeit und Eigenaktivität	153
Salutogene Übungen (Teil 2)	159
<i>Exkurs:</i> Heileurythmie	163
<i>Exkurs:</i> Heilsame Wirkung einer künstlerischen Therapie bei Erschöpfungskrankheiten	169
<i>Exkurs:</i> Ich und die anderen – Arbeiten und leben in Organisationen	171
<i>Exkurs:</i> Das erloschene Feuer – Burnout aus biografischer Sicht	177
5 Ein Ausblick und ein Fazit	183
<i>Anhang</i>	193
- Autorenspiegel	194
- Adressen	200
- Register	203
- Impressum	207