

Inhalt

1	Einleitung – über dieses Buch und wie es dazu kam ...	9
2	Was ist Burnout?	17
3	Wege in den Burnout	25
	3.1 Verschiedene Stufen des Burnout-Prozesses	28
	3.2 Äußere und innere Faktoren der Krise	32
4	Wege aus dem Burnout	39
	Tipp 1: Ruhe	40
	Tipp 2: Befreien Sie sich zuallererst von der Angst, ständig etwas zu verpassen	44
	Tipp 3: Haben Sie Geduld mit sich selbst	47
	Tipp 4: Disziplin	48
	Tipp 5: Lieben Sie sich selbst	50
	Tipp 6: Haben Sie Vertrauen	51
	Tipp 7: Achtsamkeit	52
	Tipp 8: Lassen Sie Ihre Maske fallen	54
	Konkrete Vorschläge zur Bewältigung/Vermeidung der Krise	56
5	Geordneter Rückzug aus dem Arbeitsleben – finanzielle Aspekte	65
	5.1 Möglichkeiten zur vorübergehenden Reduzierung der Arbeitsbelastung	65
	5.2 »Flucht« in die Krankheit und die finanziellen Auswirkungen	68
	5.3 Fristlose Eigenkündigung des Arbeitnehmers	83
6	Stolpersteine, mit denen Sie rechnen müssen, und wie Sie damit umgehen können	89
	6.1 Umgang mit der Krankenkasse	89
	6.2 Probleme mit dem Arbeitgeber – Krankmeldung	100

7 Rückkehr ins Arbeitsleben	151
7.1 Wiedereingliederung	151
7.2 Reduzierung der Arbeitszeit nach dem Teilzeit- befristungsgesetz (TzBfG)	161
7.3 Andere Lösungsmöglichkeiten	165
8 Auswirkungen auf Kinder, Partner und Freunde	169
8.1 Umgang der Kinder und die Auswirkungen auf die Kinder	170
8.2 Partnerschaft	175
8.3 Freunde	182
9 Glück	185
10 Gedanken zum Schluss – Neuanfang	191
Buchempfehlungen	195
Danksagung	197
Die Autorin	199
Stichwortverzeichnis	201