Inhaltsverzeichnis

Einführung 19

Über dieses Buch 19
Konventionen in diesem Buch 19
Törichte Annahmen über den Leser 19
Was Sie nicht lesen müssen 20
Wie dieses Buch aufgebaut ist 20
Teil I: Burn-out-Warnsignale erkennen und verstehen 20
Teil II: Vorbeugen ist besser als heilen 21
Teil III: Wirksame Entspannungs- und Meditationsverfahren 21
Teil IV: Selbst aus Erschöpfungskrisen herausfinden 21
Teil V: Professionelle Unterstützung suchen 22
Teil VI: Der Top-Ten-Teil 22
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden 22
Wie es weitergeht 23

Teil I
Burn-out-Warnsignale erkennen und verstehen 25

Kapitel 1
Akuter Stress: Der Sinn der Sache 27

Die Themen dieses Buches im Überblick 27
Wie entsteht ein Burn-out? 27
Selbsthilfemaßnahmen und professionelle Unterstützung 28
Was ist Stress? 29
Kurze und verlängerte Aufmerksamkeitsreaktionen 29
Was Akutstress im Körper bewirkt 30
Aufmerksamkeits- oder Alarmreaktion? 31
Wie sich die Erregungsreaktion zurückbildet 32
Kontrolle und Kontrollverlust 33
Stress und Evolution 36
Archaische Reaktionsmuster 36
Moderne Probleme im alten Reaktionskorsett 36
Alarmreaktionen bei Tieren und Menschen 40
Positiver und negativer Stress 42

Kapitel 2
Auswirkungen chronischer Stressbelastung 45

Wie Ihr Körper auf Dauerstress reagiert 45
Das Widerstandsstadium bei chronischem Stress 45
Dauerstress: Das Erschöpfungsstadium 48
»Arbeitgeber-« und »arbeitnehmerfreundliche« Krankheitsverläufe 49

Chronischer Stress und das Gefühlsleben 51
Was bei Stress im Gehirn passiert 51
Emotional bedeutende Ereignisse und die Erinnnerung 52
Wann gefühlsbetonte Erinnnerungen zum Problem werden 53
Stressverstärkende Gedanken 54
Ängstigende Überlegungen 55
Gedanken, die Depressionen fördern 55

Kapitel 3
Dauerstress und Persönlichkeitsmerkmale 59

Unterschiede im Umgang mit Belastungen 59
Vorgeburtliche Prägungen und die Reaktion auf Stress 60
Sichere und unsichere Eltern-Kind-Bindungen 60
Robustheit und Verwundbarkeit im Umgang mit Stressfaktoren 62
Andere Charaktermerkmale, die vor Dauerstress schützen 63
Stressverstärkende Persönlichkeitsfaktoren 65
Männer und Frauen im Dauerstress 67
Geschlechtsunterschiede beim Burn-out-Syndrom 67
Warum nicht alle Gestressten eine Burn-out-Krise erleben 68
Persönliche Ressourcen: Hilfe bei der Stressbewältigung 69
Nur noch Arbeit? 70
Ein Fragebogen zur Selbsteinschätzung 71

Kapitel 4
Stressige Zeiten 77

Stressfaktoren in der heutigen Arbeitswelt 77
Zunahme von seelischen Problemen im Beruf 77
Veränderungen der Arbeitswelt 78
Berufliche Anforderungen in der globalisierten Welt: Flexibilität statt Sicherheit 79
Gesunde und weniger gesunde Bewältigungsmodelle 84
»Mehr desselben« als untaugliche Stressbewältigungsstrategie 85
Alternativen finden 85
Auswirkungen beruflicher Probleme auf das Privatleben 87

Kapitel 5
Problematische Entwicklungen 89

Im Hamsterrad: Vom Akutstress zum Burn-out-Syndrom 89
In der Sackgasse 89
Wege ins Burn-out-Syndrom: Das Phasenmodell von Matthias Burisch 90
Wie ein Burn-out gesunde Lebensbereiche beeinträchtigen kann 99
Schwierigkeiten durch Erschöpfung und Gefühlsverarmung 99
Probleme durch familiäre Dauerkonflikte, Jammern und sozialen Rückzug 100

Teil II
Vorbeugen ist besser als heilen 105

Kapitel 6
Die eigenen Bedürfnisse und Grenzen beachten 107

Bedürfnisse und Grenzen beachten 107
Mit Angehörigen über seelische Schwierigkeiten sprechen 110
Ideen für konstruktive Problemgespräche 111
Menschen sind keine Roboter 112
Perfektionismus schadet, Fehlertoleranz hilft 113
Wichtige Lebenseinstellungen 114
Konstruktive und destruktive Wertesysteme 115
Lebenseinstellungen und Werte prüfen 115
Gegengewichte zum chronischen Stress aufbauen 117
Selbsthilfe-Ideen zum Ausstieg aus den ersten Burn-out-Phasen 118
Erste Warnsymptome berücksichtigen 118
Reduziertes Engagement: Ideen zur Bewältigung der Schwierigkeiten 119
Der eigenen Intuition vertrauen 119
Unbewusste Informationen oder selbsterfüllende Prophezeiung? 120

Kapitel 7
Arbeitsanforderungen besser bewältigen 123

Die eigenen Kräfte berücksichtigen 124
Die unterschiedlichen Aktivitätsmuster von »Eulen« und »Lerchen« 124
Die Auswirkungen von Nachtschichten und Schichtwechseln 124
Den eigenen Biorhythmus herausfinden 125
Mit kleinen Schritten zu großen Zielen 127
Kleine Verbesserungen wahrnehmen 128
Effektives Zeit- und Energiemanagement 129
Prioritäten setzen und dabei die eigenen Kräfte berücksichtigen 130
Andere organisatorische Verbesserungsvorschläge 131
Wirksame Maßnahmen gegen die Neigung zur Aufschieberitis 133
Parallelbelastungen vermindern 136
Auswirkungen einer Erschöpfungsdepression auf das Unternehmen 137
Auf dem Weg zu gesünderen Organisationsstrukturen 138
Unterstützung suchen, Arbeit delegieren 143
Höher, schneller, weiter: Zweifelhafte Vorbilder 143
Um ehrliche Rückmeldungen bitten 144
Probleme mit offener Kritik am Arbeitsplatz 144

Kapitel 8
Stressausgleich im Alltag 147

Private Quellen: Liebe, Freundschaft, Freizeit 147
Angenehme Erfahrungen reaktivieren 147

Konzentrations- und Wahrnehmungsübungen 150
Konzentration auf angenehme Lebensereignisse 152
Mit verbundenen Augen die Welt beobachten 154
Gesunde Ernährung, Bewegung und Schlaf 155
Ernährungsfragen 155
Bewegung und Sport 158
Trotz Stressbelastung besser schlafen 160
Umgang mit Alkohol und anderen »Entlastungsdrogen« 162
Moderne Suchtprobleme 162
Das Leben genießen: Pausen und andere Selbstbelohnungen 165

Teil III
Wirksame Entspannungs- und Meditationsverfahren 167

Kapitel 9
Entspannung als »Kleiner Urlaub zwischendurch« 169

Wie der Körper auf Entspannung reagiert 169
»Relaxen« ist nicht gleich Entspannung 170
Entspannung kann man nicht erzwingen 170
Ist Entspannung messbar? 172
»Flow«-Erfahrungen im Alpha-Gehirnwellenbereich 173
Erholsame Trancezustände 173
Viele Wege führen zum Ziel 174
Entspannung als automatisierte Reaktion 174
Passive Entspannungstechniken 175
Konzentration auf schöne akustische Erlebnisse 175
Passive Entspannungsvarianten 176
Fantasiereisen 177
Hypnotherapie 180
Meditation 181
Erholung und kleine Bewegungen: Aktivere Entspannungsansätze 184
Bewegungsorientierte Entspannungsmethoden: Eine gute Gruppe finden 186

Kapitel 10
Bewährte Entspannungsmethoden 189

Progressive Muskelentspannung (PMR) 189
Aufeinander aufbauende Übungen 189
Sind Sie bereit, sich zu entspannen? 191
Übung 1: Einstieg in die Entspannung, Konzentration auf Hände und Arme 191
Rücknahme: Sicher in die Alltagswirklichkeit zurückkehren 192
Übung 2: Entspannen Sie Ihr Gesicht 193
Übung 3: Vom Hals bis zu den Füßen 194

Autogenes Training (AT) 195
Schalten Sie den Stress ab 196
Übung 1: Spüren Sie die Ruhe in Ihrem Körper 196
Übung 2: Spüren Sie die Schwere Ihrer Arme und Beine 198
Übung 3: Lassen Sie die Wärme strömen 199
Finden Sie Ihren Ort der Ruhe 201
Fernöstliche Meditationsübungen 203
Die buddhistische Vipassana-Meditation 203

Kapitel 11
Entspannungstechniken: Probleme erfolgreich bewältigen 211

Schwierigkeiten bei der Entspannung und Tipps zur Problembewältigung 211
Welche Entspannungsübung ist angemessen? 212
Einschlafprobleme und Schwierigkeiten mit der Übungsposition 213
Unklare oder unangenehme Körperwahrnehmungen 214
Innere und äußere Ablenkungen 217
Regelmäßigkeit und Integration in den Alltag 221
Realistisches Maß der Entspannungsansprüche 221
Angemessene Planung 221
Motivation durch Kurse 222
Urlaub und Entspannung 222
Wann wird Entspannung problematisch? 223
Ungünstige Eigenschaften 223

Teil IV
Selbst aus Erschöpfungskrisen herausfinden 225

Kapitel 12
Gesünderer Umgang mit beruflichen Problemen 227

Ideen zum Ausstieg aus den Burn-out-Phasen 227
Emotionale Reaktionen: Vorschläge zur Bewältigung der Probleme 228
Leistungsabbau und Persönlichkeitsveränderungen: Ideen zum Problemausstieg 229
Gegenmaßnahmen zu Verflachung und Zynismus 230
Massive psychosomatische Reaktionen: Vorschläge zur Bewältigung der Probleme 230
Verzweiflung und totale Erschöpfung: Was hilft? 231
Chronischen Arbeitsstress bewältigen 231
Lehrer und andere sozialpädagogische Berufe 232
Erzieher und Sozialpädagogen 234
Burn-out-Bewältigung bei Ärzten oder Krankenpflegern 234
Burn-out bei Führungskräften 236
Bürotätigkeiten: Krisen und Lösungsvorschläge 239

Konflikte mit Kollegen und Vorgesetzten entschärfen 240
Burn-out: Wie sag ich's meinem Chef? 242
Gegen Mobbing vorgehen 243
Die erste Mobbingphase 244
Die zweite Mobbingphase 245
Die dritte Mobbingphase 246

Kapitel 13
Sich und anderen guttun 247

Selbstzerstörerische Gedanken abbauen 247
Hartnäckige Grübeleien 248
Die Gedankenstopp-Technik 248
Die Idee der »unerledigten Geschäfte« 252
Verschiedene Wege der Bedürfnisbefriedigung 252
Unterdrückte Wünsche: Risiken und Nebenwirkungen 252
Keine Panik – Selbsthilfe bei akuten Stressreaktionen 254
Beziehungsprobleme und private Krisen bewältigen 256
Schwierigkeiten in der Partnerschaft 257
Wenn der Druck langsam nachlässt: Nebenwirkungen im Privatleben 259
Konstruktiv streiten 261
Alleinsein und Gesundheit 265

Teil V
Professionelle Unterstützung suchen 267

Kapitel 14
An den Grenzen der eigenen Kraft 269

Symptome, bei denen professionelle Hilfe sinnvoll wäre 269
Selbsthilfegruppen als Anlaufstelle 270
Organisationsform, Zielsetzung und Förderung 271
Chancen und Grenzen 271
Depression, Ängste und Dauererschöpfung: Chancen durch Psychotherapie 272
Symptome einer Depression 272
Burn-out und Angststörungen 273
Gefährliche Krisen und psychiatrische Hilfe 274
Erhöhtes Selbstmordrisiko 274
Wahnsymptome 275

Kapitel 15
Medizinische und therapeutische Begleitung 277

Arztbesuche und Medikamente 277
Fachärzte und ihre Qualifikationen 277
Vor- und Nachteile von Psychopharmaka 279

Ambulante Psychotherapien 281
Wer darf Psychotherapie anbieten? 281
Kassenfinanzierte ambulante Behandlungen 282
Psychoanalyse und tiefenpsychologisch fundierte Therapie 282
Verhaltenstherapie (VT) 284
Kassenfinanzierte Behandlungen im Vergleich 286
Von den Probestunden bis zur Therapiebewilligung 286
Kombinierte Therapieverfahren und Kassenfinanzierung 288
Gespräche mit einem Heilpraktiker und Beratung durch einen Coach 288
Heilpraktikerbehandlungen 289
Hilfe durch einen Coach 289
Kuren und andere stationäre Psychotherapien 291
Rehabilitationsbehandlungen 291
Stationäre Psychotherapien 292
Vor- und Nachteile von Rehakuren und stationären Psychotherapien 293

Kapitel 16
Stressabbau durch Achtsamkeit und Akzeptanz: Hilfreiche Gruppenangebote 295

Wie die achtsamkeitsbasierte Stressreduktion entstand 296
Was Achtsamkeit bedeutet 297
Achtsamkeit und Selbstakzeptanz 298
Achtsamkeit ist nicht das Gleiche wie Entspannung 298
Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion in der Praxis 299
Wie ein MBSR-Kurs den Umgang mit Stress beeinflusst 299
Wer MBSR-Kurse anbieten darf und was sie kosten 300
Achtsamkeitsbasierte Kurse für »härtere Fälle« 301
Ablauf eines MBSR-Kurses 302
Das Programm eines achtwöchigen MBSR-Kurses 302
MBSR-Achtsamkeitsübungen zum Ausprobieren 304
Die Rosinenübung 304
Eine Drei-Minuten-Atemübung: Der »Breathing-Space« 305
Der Body Scan: Gelassene Körperwahrnehmung und Selbstakzeptanz 306
Einige kurze Achtsamkeitsübungen für den Alltag 309

Kapitel 17
Aufbruch zu neuen Ufern 311

Wenn der Schmerz langsam nachlässt 311
Hinweise auf eine positive Entwicklung 311
Selbsteinschätzungen vergleichen 312
Was Burn-out-Betroffenen am meisten geholfen hat 313
Ein besseres Selbstwertgefühl 313
Bedürfnisse und Grenzen deutlich machen 314

Gelassener durch den Berufsalltag 315
Trotz Mobbing zurück in den Beruf 316
Lebensängste abbauen 318
Maßnahmen gegen Austrocknen und Bevormundung 319
Ein besseres Betriebsklima schaffen 321
Die eigene Vergangenheit bewältigen 323
Dem Leben einen neuen Sinn geben 325
Ihre persönliche Bilanz 326

Teil VI
Der Top-Ten-Teil 327

Kapitel 18
Selbsthilfegruppen und Fachkliniken – eine Auswahl 329

Mehr als zehn Adressen und Links von Selbsthilfegruppen 329
Zehn Adressen von Fachkliniken 330

Kapitel 19
Zehn ungesunde und gesunde Grundsätze 333

Ungesunde Einstellungen 333
Gesunde Einstellungen 333

Kapitel 20
Zehn Tipps zur Vorbeugung 335

Kapitel 21
Zehn Fragen, die Ihnen zeigen, ob Sie burn-out-gefährdet sind 337

Stichwortverzeichnis 339