

# Burnout-Prävention

Erschöpfung verhindern - Energie aufbauen - Selbsthilfe in 12 Stufen

Bearbeitet von  
Thomas Bergner

3., überarbeitete Auflage 2015. Buch. 308 S. Kartoniert

ISBN 978 3 7945 3088 5

Format (B x L): 16,5 x 24 cm

[Weitere Fachgebiete > Medizin > Human-Medizin, Gesundheitswesen > Medizin, Gesundheit: Sachbuch, Ratgeber](#)


Zu [Leseprobe](#)

schnell und portofrei erhältlich bei


  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung [beck-shop.de](http://beck-shop.de) ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.


# Inhalt

<b>Einleitung</b> _____	1
<b>Burnout ist anders als sein Ruf</b> _____	1
<b>Die Sicht erweitern: Burnout ist auch ...</b> _____	3
<b>Wozu?</b> _____	5
<b>Burnout erkennen</b> _____	6
<b>Die zwölf Stufen der Burnout-Prävention</b> _____	10
<b>Wie Sie das Buch für sich nutzen</b> _____	16
 <b>Einleitende Tests und Übungen</b> _____	19

## I. Worauf ich bauen kann

<b>1 Die Realität annehmen (Stufe 1)</b> _____	25
<b>1.1 Burnout-typische Phänomene erkennen</b> _____	25
1.1.1 Emotionale Erschöpfung _____	27
1.1.2 Depersonalisation _____	27
1.1.3 Leistungsabnahme _____	27
1.1.4 Körperliche Beschwerden _____	28
1.1.5 Verdammt noch mal, ich bin nicht aggressiv! _____	28
<b>1.2 Berufliche Belastungen und Unklarheiten lösen</b> _____	28
1.2.1 Berufliche Anforderungen _____	28
1.2.2 Schwierige Klientel _____	28
 <b>1.3 Die Realität annehmen: Tests</b> _____	29

<b>2</b>	<b>Sich selbst verstehen (Stufe 2)</b>	39
<b>2.1</b>	<b>Persönlichkeit und Einstellungen</b>	39
2.1.1	Emotionale Labilität	39
2.1.2	Helfersyndrom	41
2.1.3	Verkopfung	41
2.1.4	Kohärenzsinn	42
2.1.5	Depression	42
2.1.6	Omnipotenzanspruch	42
2.1.7	Idealismus	43
2.1.8	Mangelnde Selbstachtung (Selbstschädigung)	43
2.1.9	Krafträuber	43
<b>2.2</b>	<b>Die eigene Vergangenheit</b>	44
2.2.1	Das kindliche Trauma	44
2.2.2	Die Kraft der eigenen Wurzeln	49
<b>2.3</b>	<b>Selbstvertrauen, Selbstwert und Liebe</b>	50
2.3.1	Selbstvertrauen	50
2.3.2	Selbstwert	51
2.3.3	Wertschätzung	51
2.3.4	Liebe und Selbstliebe	52
<b>2.4</b>	<b>Selbstmanagement</b>	54
2.4.1	Selbstsicherheit	55
2.4.2	Eigene Gefühle erkennen	56
2.4.3	Sich anderen zumuten	57
2.4.4	Schwächen sind auch Chancen	57
 <b>2.5</b>	<b>Sich selbst verstehen: Übungen und Tests</b>	58
<b>3</b>	<b>Energiequellen erschließen (Stufe 3)</b>	67
<b>3.1</b>	<b>Flutlicht sein und als Glühwürmchen leben</b>	67
<b>3.2</b>	<b>Individuell nutzbare Ressourcen gegen Burnout</b>	68
3.2.1	Eigenlob	68
3.2.2	Werte erkennen – Integrität gewinnen	68


3.2.3	Hilfe und Helfer _____	70
3.2.4	Ressourcen _____	71
3.2.5	Erfolge _____	72
3.2.6	Stärken wirkungsvoll nutzen _____	73
<b>3.3</b>	<b>Lösungsorientierung</b> _____	<b>73</b>
3.3.1	Der 80. Geburtstag _____	74
 3.4	<b>Energiequellen erschließen: Übungen und Tests</b> _____	<b>78</b>

## II. Was ich verbessern sollte

<b>4</b>	<b>Mit Unveränderlichem umgehen (Stufe 4)</b> _____	<b>93</b>
<b>4.1</b>	<b>Umgang mit Unveränderlichem</b> _____	<b>94</b>
4.1.1	Weg der Zustimmung _____	95
4.1.2	Weg des Verlassens _____	96
4.1.3	Weg der schädlichen Anpassung _____	97
4.1.4	Weg des (späten) Einverständenseins _____	98

 4.2	<b>Mit Unveränderlichem umgehen: Übungen</b> _____	<b>99</b>
--	--	-----------

<b>5</b>	<b>Einstellungen und Verhalten optimieren (Stufe 5)</b> _____	<b>102</b>
<b>5.1</b>	<b>Sprachliche Eigenverantwortung</b> _____	<b>102</b>
<b>5.2</b>	<b>Veränderung von Situationen – Ohnmacht oder Allmacht?</b> _____	<b>103</b>
<b>5.3</b>	<b>Einstellungen</b> _____	<b>106</b>
5.3.1	Selbstwirksamkeitsüberzeugung _____	106
5.3.2	Zweifeln – eine wirkungsvolle Methode _____	106
5.3.3	Anspruchsniveau austarieren _____	106
5.3.4	Perfektionismus schützt vielleicht vor Reichtum, aber nicht vor Burnout _____	107
<b>5.4</b>	<b>Verhalten</b> _____	<b>109</b>
5.4.1	Angst _____	109
5.4.2	Grenzziehung und Selbstbegrenzung _____	112
5.4.3	Delegieren _____	113

5.4.4	Entscheidungsstärke	114
5.4.5	Die Aufgeschobenen	115
5.4.6	Die Spannung nehmen	115
5.4.7	Umgang mit der eigenen Aggression	115
5.4.8	Langeweile	116
5.4.9	Sinnlichkeit	116
<b>5.5</b>	<b>Burnout und Geld</b>	<b>117</b>
5.5.1	Berufsunfähigkeit	118
<b>5.6</b>	<b>Der Körper</b>	<b>120</b>
5.6.1	Schlaf	121
5.6.2	Ernährung	121
<b>5.7</b>	<b>Embodiment</b>	<b>122</b>
<b>5.8</b>	<b>Sucht: Die Extremvariante von Fremdbestimmtheit</b>	<b>126</b>
 <b>5.9</b>	<b>Einstellungen und Verhalten optimieren: Übungen und Test</b>	<b>126</b>
<b>6</b>	<b>Souveräner Umgang mit der Zeit (Stufe 6)</b>	<b>137</b>
<b>6.1</b>	<b>Bedeutung der Zeit</b>	<b>137</b>
6.1.1	Die Achse der Angst, Teil 1 – oder: Zeitdruck	137
6.1.2	Gegenwart – eine eigene Dimension	138
6.1.3	Zeit zwischen hoher Instanz und persönlicher Souveränität	140
6.1.4	Persönlichkeit und Zeitdruck	141
6.1.5	Effizienz oder Effektivität?	141
6.1.6	Weshalb die Zeit knapp wird	142
6.1.7	Terminmanagement	143
<b>6.2</b>	<b>Der individuell-souveräne Umgang mit Zeit und Terminen</b>	<b>144</b>
6.2.1	Realitätssinn	145
6.2.2	Slots	145
6.2.3	Zeitrespekt	146
6.2.4	Rhythmus	148
6.2.5	Aufgabenstrukturierung	148
6.2.6	Dringend oder wichtig	148

6.2.7	Prioritäten setzen	148
6.2.8	Orales Burnout-Verhütungsmittel	149
6.2.9	Auszeiten und Sabbaticals	150
6.2.10	Short Cut	151



<b>6.3</b>	<b>Souveräner Umgang mit der Zeit: Übungen und Tests</b>	151
------------	--	-----

<b>7</b>	<b>Mit Stress richtig umgehen (Stufe 7)</b>	157
----------	---	-----

<b>7.1</b>	<b>Was Stress ist</b>	157
------------	-----------------------	-----

<b>7.2</b>	<b>Selfbalance®</b>	160
------------	---------------------	-----

7.2.1	Die fehlende Alternative	160
-------	--------------------------	-----

7.2.2	Friedensengel und Krieger	162
-------	---------------------------	-----

7.2.3	Antipathie ist lebensnotwendig	162
-------	--------------------------------	-----

7.2.4	Selfbalance® – damit die Sympathie siegt	164
-------	--	-----

<b>7.3</b>	<b>Sicherheiten</b>	166
------------	---------------------	-----

<b>7.4</b>	<b>Ausgeglichenheit</b>	167
------------	-------------------------	-----

7.4.1	Innere Bedrängnisse	168
-------	---------------------	-----

7.4.2	Erdung	168
-------	--------	-----

7.4.3	Spiritualität und Meditation	168
-------	------------------------------	-----

7.4.4	Innere Achtsamkeit	170
-------	--------------------	-----

<b>7.5</b>	<b>Freude</b>	177
------------	---------------	-----

7.5.1	Humor	177
-------	-------	-----

7.5.2	Freude und Glück	178
-------	------------------	-----

<b>7.6</b>	<b>Aktivität</b>	181
------------	------------------	-----

7.6.1	Ortswechsel	181
-------	-------------	-----

7.6.2	Die Sterbebett-Aufgabe	182
-------	------------------------	-----

<b>7.7</b>	<b>Das Gute nehmen</b>	182
------------	------------------------	-----


7.7.1	Genuss	182
-------	--------	-----




7.7.2	Horizontenerweiterung	184
-------	-----------------------	-----

7.7.3	Eine wichtige Frage	184
-------	---------------------	-----


7.7.4	Selbstverteidigung	185
-------	--------------------	-----

7.7.5	Innere Stimmen wahrnehmen	185
-------	---------------------------	-----

7.7.6	Raum schaffen	186
7.7.7	Den Raum optimieren	186
<b>7.8</b>	<b>Eindeutigkeit</b>	187
7.8.1	Berechenbarkeit	187
7.8.2	Authentizität	187
<b>7.9</b>	<b>Optimismus</b>	188
7.9.1	Positive Grundeinstellung	189
7.9.2	Kraft aus scheinbar Negativem ziehen	190
<b>7.10</b>	<b>Wille</b>	191
7.10.1	Motivation	192
7.10.2	Wille und Überkontrolle	194
7.10.3	Das aktive Vergessen	197
<b>7.11</b>	<b>Stresstoleranz mit dem Kopf</b>	197
 <b>7.12</b>	<b>Mit Stress richtig umgehen: Übungen und Tests</b>	198
<b>8</b>	<b>Kraft aus Beziehungen schöpfen (Stufe 8)</b>	215
<b>8.1</b>	<b>Burnout als Beziehungsphänomen</b>	215
<b>8.2</b>	<b>Emotional kompetente Führung</b>	217
8.2.1	Mitmenschlichkeit	218
8.2.2	Mitgefühl	220
8.2.3	Empathie steigern	220
<b>8.3</b>	<b>Einfühlsam kommunizieren</b>	222
8.3.1	Gelungene Kommunikation	223
8.3.2	Welche Sprache wir sprechen	223
8.3.3	Das Gute fördern	224
8.3.4	Selbst- und Fremdwahrnehmung	225
8.3.5	Gefühle ausdrücken	225
8.3.6	Bitten lernen	226
8.3.7	Lob	227
8.3.8	Selbstschutz	228
8.3.9	Standpunkt wechseln	229

8.3.10	Ausschlag	230
8.3.11	Pseudo-Konfliktlösungen	230
8.3.12	Sprachliche Grenzüberschreitungen	230
8.3.13	Bei sich bleiben	232
8.3.14	Angriffe sind unerfüllte Bedürfnisse	232
8.3.15	Umgang mit schwierigen Situationen	233
<b>8.4</b>	<b>Beziehungskompetenz mit dem Körper</b>	<b>233</b>
8.4.1	Spiegeln	233
8.4.2	Die Augen	234
<b>8.5</b>	<b>Bewertungen erkennen und managen</b>	<b>234</b>
8.5.1	Bewertung und Beobachtung	236
 <b>8.6</b>	<b>Kraft aus Beziehungen schöpfen: Übungen und Tests</b>	<b>238</b>
<b>9</b>	<b>Zufriedenheit erreichen (Stufe 9)</b>	<b>244</b>
<b>9.1</b>	<b>Alltägliche Zufriedenheit</b>	<b>244</b>
9.1.1	Die Achse der Angst, Teil 2 – oder: Unzufriedenheit	245
9.1.2	Ausmaß der Zufriedenheit	246
<b>9.2</b>	<b>Der Nährboden für beständige Zufriedenheit</b>	<b>249</b>
9.2.1	Handlungsspielraum einschätzen	249
9.2.2	Anerkennung wahrnehmen	249
9.2.3	Opferrollen erkennen und aufgeben lernen	249
9.2.4	Bedürfnisse und Wünsche	250
 <b>9.3</b>	<b>Zufriedenheit erreichen: Übungen und Tests</b>	<b>251</b>
<b>III.</b>	<b>Worum es in meinem Leben geht</b>	
<b>10</b>	<b>Eigene Rollen definieren (Stufe 10)</b>	<b>257</b>
10.1	Erwartungen zu Beginn der Ausbildung	258
10.2	Die Rolle des Lebens	259
 <b>10.3</b>	<b>Eigene Rollen definieren: Übungen</b>	<b>260</b>



<b>11</b>	<b>Ziele erkennen und erreichen (Stufe 11)</b>	262
11.1	Burnout und andere Krisen	263
11.2	Ziele und Lösungsorientierung	265
11.2.1	Ziele führen zum Erfolg	265
11.2.2	Zielarbeit	266
11.2.3	Praktische Umsetzung	269
11.2.4	Angstabbau für »unerreichbare« Ziele	272
11.2.5	Ziel: Keine Ziele	273
	<b>11.3</b> Ziele erkennen und erreichen: Übungen	274
<b>12</b>	<b>Den Sinn finden (Stufe 12)</b>	276
<b>13</b>	<b>Epilog: Frei von Burnout</b>	281
13.1	Das individuelle Burnout-Präventions-Programm	281
13.2	Tun Sie es jetzt!	282
	<b>Literatur</b>	285