

# Inhaltsverzeichnis

|  |    |
|--|----|
| Vorwort von Prof. Dr. Siegfried Greif .....  | 7  |
| Einführung .....   | 9  |
| <b>Burnout – Was ist das?</b> .....  | 10 |
| Persönliche Anzeichen für Burnout .....  | 11 |
| Phasen des Burnoutprozesses .....  | 15 |
| <b>Burnout-Ursachen</b> .....  | 19 |
| Verleugnung und Verdrängung von Stress- und<br>Überdrussignalen .....                  | 19 |
| Merkmale: Der Energie-Akku ist leer .....  | 19 |
| Maßnahmen: Signale des Körpers beachten<br>und danach handeln .....                    | 24 |
| Aktivitätenliste .....   | 37 |
| Die Unfähigkeit, sich schwach zu zeigen, und die<br>Abhängigkeit vom Lob anderer ..... | 39 |
| Merkmale: Äußere Stärke und der Hunger<br>nach Anerkennung .....                       | 39 |
| Maßnahmen: Sagen, was los ist,<br>und sich selbst loben .....                          | 41 |
| Aktivitätenliste .....   | 47 |
| Emotionale Schwerstarbeit .....  | 49 |
| Merkmale: Kein Bedarf mehr an Kontakten zu<br>Menschen .....                           | 49 |
| Maßnahmen: Auszeit nehmen und andere<br>Tätigkeiten zum Ausgleich ausführen .....      | 52 |
| Aktivitätenliste .....   | 61 |

|  |            |
|--|------------|
| Die Störung eigener Motive und Ziele: Wenn man nicht das bekommt, was man erwartet . . . . . | 62         |
| Merkmale: Vermehrte Anstrengung führt nicht zum gewünschten Erfolg . . . . .                 | 62         |
| Maßnahmen: Den Blick für die richtige Bewältigungsstrategie schärfen . . . . .               | 68         |
| Aktivitätenliste . . . . .   | 75         |
| Organisationsstrukturen sorgen für Stress . . . . .  | 77         |
| Merkmale: Rollenkonflikte, Rollenunsicherheit und Machtlosigkeit . . . . .                   | 77         |
| Maßnahmen: Rollenklärung und Handlungsspielräume . . . . .                                   | 83         |
| Aktivitätenliste . . . . .   | 90         |
| <b>Der Weg aus dem individuellen Burnout . . . . .</b>                                       | <b>92</b>  |
| Symptome sind Lehrer . . . . .   | 94         |
| Ein Modell Ihrer Persönlichkeit . . . . .  | 94         |
| Sind Sie bereit, den Preis der Veränderung zu zahlen? . . . . .                              | 96         |
| Visionen mit der „Wunderfrage“ . . . . .   | 100        |
| Entwicklungsskala – Wo stehen Sie heute? . . . . .   | 105        |
| Ihre nächsten Schritte . . . . .   | 108        |
| Aktivitätenliste . . . . .   | 109        |
| <b>Schlusswort . . . . .</b>   | <b>112</b> |
| <b>Literaturhinweise . . . . .</b>   | <b>113</b> |
| <b>Stichwortverzeichnis . . . . .</b>  | <b>116</b> |