

Burnout erkennen, überwinden, vermeiden



Gabriele Kypta
→ **Burnout erkennen,
überwinden, vermeiden**

238 Seiten, Kt, 3., überarb. Aufl. 2011
€ (D) 16,95/€ (A) 17,50
ISBN 978-3-89670-821-2

Carl-Auer Verlag
www.carl-auer.de

Ich bestelle bei meiner Buchhandlung:

Über das Buch



Leistungsdruck, hohes Arbeitstempo, Angst vor dem Verlust des Arbeitsplatzes und eine allgegenwärtige Schnelllebigkeit lassen viele Menschen aus der Puste geraten. Wer sich nicht vorsieht, dem drohen tiefe Erschöpfung und Ausgebranntsein.

Gabriele Kypta macht deutlich, dass Burnout kein individuelles Problem ist: Erschöpfung und Belastungsgrenzen sind zum Tabu geworden und werden deshalb oft erst wahrgenommen, wenn es zu spät ist. Die Autorin schöpft aus ihrer reichen Erfahrung als Unternehmensberaterin, Coach und Trainerin, wenn sie zeigt, wie man Burnout-Fallen erkennt, ihnen ausweicht und vorbeugt.

Zahlreiche konkrete Tipps und Anregungen fördern und stärken den sorgfältigen und wertschätzenden Umgang mit sich selbst. Ein mehrseitiger Serviceteil listet wertvolle Adressen für weitergehende Informationen auf.

„Ein recht unkonventionelles Buch über Burnout, leicht und flüssig zu lesen. Die Expertise und persönliche Betroffenheit der Autorin sind deutlich zu spüren.“

Wirtschaftspsychologie aktuell

„Wenn Sie dieses Buch gelesen haben, wissen Sie: 1. woran Sie Burnout erkennen können, 2. ob Sie burnoutgefährdet sind und 3. wie Sie so früh wie möglich etwas dagegen tun können.“

Bt-plus.

Zeitschrift für professionelle Betreuungsarbeit

Name _____

Straße _____

Ort/Land _____

E-Mail _____

Ja, ich hätte gerne mehr Information, bitte nehmen Sie meine Adresse für den Newsletter in den E-Mailverteiler auf.

Falls nicht möglich, bei:

Carl-Auer Verlag • Vangerowstr. 14 • 69115 Heidelberg

www.carl-auer.de

Unterschrift/Datum _____

Bitte in Blockschrift ausfüllen!

Die Autorin



Gabriele Kypta, Mag. phil., Unternehmensberaterin, akkreditierte Wirtschaftstrainerin; Arbeitsschwerpunkte: Teamdynamik, Kommunikation, Konfliktmanagement, Strategische Kommunikation, Strategie-entwicklung, systemisches Coaching für Führungskräfte und PolitikerInnen, Themen- und Fachcoaching.

Inhalt

Prolog
Vorwort
Danksagung

Erschöpfung als modernes Tabu

Wie entsteht das Tabu Erschöpfung?
Nutzen von Tabus
Funktionen des Erschöpfungstabus
Abwehrhaltungen in Erschöpfungssituationen
Schneller – höher – stärker

Was ist Burnout?

Zum Begriff »Burnout«
Auslösender Faktor: Stress
Wie reagieren Körper und Geist auf zu viel Stress?

Burnout messen – ein Selbsttest
I Emotionale Erschöpfung
II Depersonalisation
III Eigene Leistungseinschätzung

Erziehung zum Burnout

Ein Vorteil – für wen?

Multitasking und Burnout

Wen betrifft Burnout?

Wie entsteht Burnout trotz Fitness- und Wellnessbewegung?

Vielfältige Gesichter des Burnouts

Verleugnung als Motor in das Burnout

Abwehrmechanismen

Exkurs: Depression

Exkurs: Dryout

Typische Fallen

Burnout-Falle Nr. 1: Falsche/unrealistische Ziele

Burnout-Falle Nr. 2: Sackgasse

Burnout-Falle Nr. 3: Modell Troubleshooter

Burnout-Falle Nr. 4: Die »Steher-Typen«

Burnout-Falle Nr. 5: Die Erwartung eines perfekten Lebens

Burnout-Phasen: Der Weg der Erschöpfung

1. Warnsymptome der Anfangsphase

2. Reduziertes Engagement

3. Emotionale Reaktionen, Schuldzuweisung

4. Abbau

5. Verflachung

6. Psychosomatische Reaktionen

7. Verzweiflung

Der Weg zurück: Es gibt ein Leben nach dem Burnout!

Der langsame Weg aus dem Burnout heraus
Phase 1: Die Anfangsphase – »Idealismus«
Phase 2: Reduziertes Engagement
Phase 3: Emotionale Reaktion – »Schuldzuweisungen, Aggression, Depression«
Phase 4: Abbau der Leistungsfähigkeit – »Veränderungen werden offen sichtbar«
Phase 5: Verflachung – »Zynismus greift um sich«
Phase 6: Psychosomatische Reaktionen – »Was die Seele empfindet, wird im Körper spürbar«
Phase 7: – Verzweiflung
Phase 8: Völlige Burnout-Erschöpfung

Burnout in der Berufswelt

Kurzer Fachexkurs für Spezialistinnen
Was wissen Frauen über Burnout?
»Spiele« von Managerinnen, in der Zusammenarbeit mit männlichen Kollegen
Burnout aus der Perspektive der Unternehmen
Unternehmerisches Umfeld
Mehr Freiheit – mehr Kontrolle?
Das Arbeitsumfeld
Wie viel wird durch neue Technologien eingespart?
Studie zum Thema Burnout und Bindung an das Unternehmen
Burnout kostet Geld
Kann man die psychischen Auswirkungen eines Burnouts am Arbeitsplatz erkennen?
Stichwort: »Innere Kündigung«
»Management by Impatience«: Ungeduld tut selten gut
Burnout in Organisationseinheiten und Unternehmen
Phase 1: Die Anfangsphase – »Idealismus«
Phase 2: Reduziertes Engagement
Phase 3: Emotionale Reaktion – »Schuldzuweisungen, Aggression, Depression«
Phase 4: Abbau der Leistungsfähigkeit – »Veränderungen werden offen sichtbar«
Phase 5: Verflachung – »Zynismus greift um sich«
Phase 6: Psychosomatische Reaktionen – »Was die Seele empfindet, wird im Körper spürbar«
Phase 7 und 8: Verzweiflung, Suizidgefahr und Burnout-Zusammenbruch
Woran erkennen nun Unternehmen, dass sie auf dem Weg in den kollektiven Burnout sind?
Die Führungskräfte
Eine Kerze, die an beiden Enden brennt
Weibliche Führungskräfte
Rollenverständnis
Die attraktive Managerin

Sprache als Stress verursachendes Element
Gesprächskultur

Konkurrenz
Konkurrenz unter Frauen

Exkurs: Burnout und Selbstständigkeit

Burnout und Arbeitsplatz
Vorteil Burnout und Depression am Arbeitsplatz?

Wer ist schuld?

Wiedereinstieg nach Burnout?

Exkurs: Dryout

Schatzsuche

Arbeitslose und ältere Arbeitnehmer

Frauen und Männer

Frauen

Eine Frauen-Burnout-Geschichte, wie sie das Leben schreibt

Männer

Männliches Rollenbild

Welche Schlüsse ziehen Männer aus Überforderung?

Sinn und Werte

Männergespräche über Burnout

Selbstdefinition Einzelkämpfer

Fakten zur Männergesundheit

Ist der reflektierte Umgang mit Burnout eine Frage der beruflichen Position?

Männerselfbild oder: Das Bild vom »richtigen Mann«

Geschlechterspezifische Abschlussbemerkung

Geschafft!

Zurück aus dem Burnout

Am sinnvollsten ist die Prävention

Selbstreflexion – beobachten und verstehen, was wir tun

Selbstbild

Fehlertoleranz ist die Voraussetzung für persönliche Entwicklung
Verleugnen verlernen!

Hilfe suchen und annehmen

Ab jetzt bin ich mir wichtig! – Selbstachtung als Motto

Antreiber und Glaubenssätze

Was Sie tun können, um dem Burnout zu entkommen
»Downshifting«: Ballast abwerfen, die innere Ausgeglichenheit finden

Coaching als Prävention

Persönliche Zufriedenheit – Gelassenheit kultivieren

Epilog

Hilfreiche Links und Adressen

Anmerkungen

Literatur

Über die Autorin



Online bestellt, deutschlandweit portofrei geliefert:
www.carl-auer.de

Carl-Auer Verlag
www.carl-auer.de

Carl-Auer Verlag
www.carl-auer.de