

# 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

## 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

Ich bestelle bei  
meiner Buchhandlung:

Ex. Titel	ISBN
— Burnout erkennen, überwinden, vermeiden € (D) 16,95/€ (A) 17,50 Preis zzgl. Porto u. Verpackung	978-3-89670-821-2

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.

Unterschrift/Datum \_\_\_\_\_

Bitte in Blockschrift ausfüllen!

Carl-Auer Verlag  
www.carl-auer.de

Carl-Auer Verlag  
www.carl-auer.de



## Die Autorin



**Gabriele Kypta**, Mag. phil., Unternehmensberaterin, akkreditierte Wirtschaftstrainerin; Arbeitsschwerpunkte: Teamdynamik, Kommunikation, Konfliktmanagement, Strategische Kommunikation, Strategieentwicklung, 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-Fälle Nr. 1: Falsche/unrealistische Ziele  
Burnout-Fälle Nr. 2: Sackgasse  
Burnout-Fälle Nr. 3: Modell Troubleshooter  
Burnout-Fälle Nr. 4: Die »Steher-Typen«  
Burnout-Fälle 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 Fachkurs 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?  
Männerselbstbild 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-auver.de](http://www.carl-auver.de)

**Carl-Auer Verlag**  
[www.carl-auver.de](http://www.carl-auver.de)

**Carl-Auer Verlag**  
[www.carl-auver.de](http://www.carl-auver.de)