

Balance statt Burn-out

Erfolgreicher Umgang mit Stress und Belastungssituationen

von

Klaus Linneweh, Armin Heufelder, Monika Flasnoecker

1. Auflage

[Balance statt Burn-out – Linneweh / Heufelder / Flasnoecker](#)

schnell und portofrei erhältlich bei [beck-shop.de](#) DIE FACHBUCHHANDLUNG

W. Zuckschwerdt 2010

Verlag C.H. Beck im Internet:

[www.beck.de](#)

ISBN 978 3 88603 959 3

Inhalt

Vorwort	IX
Kapitel 1: Alle reden vom Burn-out	1
1.1 Die „Entdeckung“ des Burn-out	1
1.2 Wechselnde Bezeichnungen – ähnliche Symptome	4
1.3 Lässt sich Burn-out messen?	6
1.4 130 Burn-out-Symptome?	8
1.5 Burn-out und Stress	9
1.6 Die volkswirtschaftliche Bedeutung	12
Kapitel 2 Erlebte Symptome	15
2.1 Definitionsversuche	15
2.2 Die Stufen der Burn-out-Spirale	18
2.3 Psychisch-emotionale Erschöpfung	23
2.4 Geistige Erschöpfung	25
2.5 Soziale Erschöpfung	27
□ Test: Sind Sie Burn-out gefährdet?	30
Kapitel 3: Burn-out aus medizinischer Sicht	35
3.1 Eine Neurotransmittererkrankung	35
3.2 Neurostress	37
3.3 Neuroendokrine Regulationsstörungen	39
3.4 Die physiologische Stressreaktion	41
3.5 Die individuelle Disposition	44
3.6 Die Diagnostik	46
3.7 Die Therapie: Spezifische Behandlung des Burn-out-Syndroms	48
Kapitel 4: Wege in die Balance	53
4.1 Re-Balancing-Konzepte	53
4.2 Das Führen der eigenen Person	55
4.3 Strategien zur Bewältigung negativer Erschöpfung	58
□ Test: Strategien zur Bewältigung negativer Erschöpfung	58
4.4 Die ganzheitliche Balance	61
4.5 Lernziel Gesundheit	63

Kapitel 5: Körperliche Balance	67
5.1 Balance durch Bewegung	67
□ Test: Wie fit sind Sie	74
5.2 Balance durch Ernährung	75
□ Empfehlungen zum Thema Ernährung	82
5.3 Muße, Maß und Meditation	83
□ Test: Welche Entspannungsmethode passt zu mir?	90
□ Übung: Die Entspannung des Gesichts	93
□ Übung: Atemtechnik zur Schnellentspannung	99
5.4 Urlaub – Zeit für Muße	100
Kapitel 6: Psychische Balance – Einstellungsveränderung	105
6.1 Risikofaktoren im Lebens- und Arbeitsstil	105
6.2 Arbeitssucht	107
6.3 Gefährdete Persönlichkeitstypen	112
6.4 Ärgermentalität	115
□ Empfehlungen: Die „richtige“ Einstellung	117
6.5 Eu- und Distress	118
6.6 Steigerung der Stresstoleranz	121
6.7 Selbstmotivation durch positives Denken	124
□ Test: Analyse stresshafter Lebensstile	130
Kapitel 7: Berufliche Balance	133
7.1 Das „gesunde“ Unternehmen	133
7.2 Die „neue“ Berufsrealität – zunehmende Fremdbestimmtheit	137
□ Test: Beruflicher Stress	140
7.3 Lernen und Reifen: Ressourcen und Kompetenzen	141
7.4 Selbstkompetenz in der Führungsrolle	145
7.5 Stärkende Netzwerke	148
7.6 Zeitmanagement und Arbeitsorganisation	151
□ Empfehlungen: Mehr Zufriedenheit am Arbeitsplatz	153
7.7 Thesen zur Zeit	157
Kapitel 8: Geistige Balance	159
8.1 Life-Balance: Beruf, Familie und Freizeit	159
□ Test: Der persönliche Energie-Index	162
8.2 Familie und Partnerschaft – der soziale Rückhalt	164
□ Übung: Analyse des sozialen Umfeldes	169
8.3 Lebensprioritäten	170

8.4 Werte	173
8.5 Lebensphasen	175
□ Übung: Lebensphasen	179
8.6 Lebenssinn	179
□ Übung: Sinnfragen	181
Kapitel 9: Konsequenzen und Neubeginn	183
9.1 Inventur des bisherigen Lebens	183
9.2 Die Formulierung eines realistischen Zielkatalogs	188
9.3 Leitfaden zur Lebensplanung	191
□ Übung: Lebensplanung	192
9.4 Umsetzung der geplanten Veränderungen	201
Kapitel 10: Persönliche Gesundheitsförderung	207
10.1 Bewältigungsstrategien	207
10.2 Coaching	211
10.3 Burn-out-Kompetenz	213
10.4 Gesundheitscheck – Neurostressprofile	215
10.5 Behandlungs- und Coachingbeispiele	219
10.6 Kurz zusammengefasst	227
Literatur	233
Das Autorenteam	236

Erklärung der verwendeten Symbole:



Test



Übungen



Empfehlungen



Wichtiges