

# Inhaltsverzeichnis

<b>Der Fall Daniel A.</b>	<b>6</b>
Kommentar der Autorin	8
<b>Einleitung</b>	<b>10</b>
Fakten und Daten zu Burnout:	10
<b>Burnout verstehen</b>	<b>12</b>
Definition Burnout	12
Die Burnout-Phasen	13
Symptome	16
Ursachen von Burnout (Ätiologie)	19
A) Individuelle Persönlichkeitsfaktoren	20
B) Soziale und organisationspsychologische Ursachen	23
C) Gesellschaftliche Ursachen	23
Die Folgen von Burnout	25
<b>Burnout erkennen</b>	<b>28</b>
Wie erkenne ich als Führungskraft Burnout?	28
Checklisten	30
Systematisches Erfassen: Messmethoden	31
<b>Handeln als Vorgesetzter bei Burnout</b>	<b>32</b>
Handeln auf der Ebene Individuum	32
Grenzen eines Vorgesetzten	33
Handeln auf Unternehmensebene	34
<b>Burnout-Prävention</b>	<b>36</b>
Prävention beim Individuum	36
Prävention auf der Teamebene	37
Prävention auf Unternehmensebene	38
Lebensbalance des Einzelnen	38
<b>Schlusswort</b>	<b>40</b>
<b>Serviceteil</b>	<b>41</b>
Checklisten/Hilfsmittel	41
Links	46
Literatur	47