

Michael E. Harrer

BURNOUT
UND
ACHTSAMKEIT

INHALT

Einführung	7
Burnout	15
Die vielen Gesichter von Burnout – Symptome	17
Burnout als Prozess	23
Burnout aus Sicht der Forscher	26
Burnout: Ein Begriff mit unscharfen Grenzen	41
Gesundheitsfördernde Gegenpole	44
Unter welchen Bedingungen entsteht Burnout?	50
Achtsamkeit	93
Vier Aspekte der Achtsamkeit	95
Wozu Achtsamkeit?	114
Wie wirkt Achtsamkeit – auch zur Burnoutprävention? ...	115
Die Praxis der Achtsamkeit	120
Mit Achtsamkeit Burnout vorbeugen	126
1. Den Körper wahrnehmen und für ihn sorgen	126
2. Die Innenwelt erforschen	134
3. Werte- und bedürfnisbewusst leben und arbeiten	151
4. Lebensbereiche und Rollen gewichten	165
5. Achtsamkeit am Arbeitsplatz	176
6. Achtsamkeit in Beziehungen	186
7. Glück und Freude kultivieren	203

Prävention und Behandlung von Burnout	219
Die vier »E's« in der Behandlung	220
Bausteine der Prävention und Behandlung	222
Die salutogenetische Perspektive	236
Effektivität von Therapie und Prävention	242
Burnout im Mitarbeiter- und Familienkreis	248
Umgang mit eigener Burnoutgefährdung	261
Wiedereinstieg nach einem Burnout	264
Anhang	268
Anmerkungen	268
Literaturverzeichnis	273
Weiterführende Literatur und Links	283
Verzeichnis der Arbeits- und Infoblätter, Übungs- anleitungen und Audiodateien (Online-Material)	284
Glossar	285
Namen- und Sachregister	296
Autor	304