

7 **Liebe Leserin, lieber Leser,**

11 **Basiswissen**

12 **Was ist Burnout?**

12 Unterschiedliche Definitionen

14 Burnout als Protest gegen ein Ungleichgewicht

20 Wie verläuft Burnout?

20 Burnoutstufe 1 – Aktivierungsphase

24 Burnoutstufe 2 – Widerstandsphase

26 Burnoutstufe 3 – Erschöpfungsphase

34 **Wie Burnout entsteht – körperliche Ursachen**

34 Anämie – Blutarmut erschöpft

38 Eisenmangel beheben

38 Die Schilddrüse – die Zündkerze unseres Stoffwechsels

39 Chronische Entzündungen – Energieräuber par excellence

41 Was haben Blähungen und Durchfall mit Burnout zu tun?

42 Jede Infektion erschöpft

42 Chronisches Müdigkeitssyndrom

SPECIAL

29 Fragebogen-Test – Habe ich Burnout?

51 Wichtige Laboruntersuchungen bei Burnout

57 Mit Ritalin, Speed & Co. ins Burnout

86 Naturheilkundliche Hilfen bei Burnout

136 Die wichtigsten Tipps im Schnelldurchlauf



Mit Burnout wird man schnell auf eine »Psycho-Schiene« geschoben. Doch häufig gibt es auch handfeste, körperliche Ursachen. Welche Erkrankungen, Mangelzustände, Genussmittel (Kaffee!) und Medikamente das sein können, erfahren Sie im ersten Buchteil.

43 Krebs – Erkrankung und Therapie kosten Energie

44 Gestörter Schlaf = wenig Energie

46 Nährstoffmangel kann Burnout-symptome verursachen

47 Magnesium – das Anti-Stress-Mineral

47 Fehlt Kalium, kann das zu Muskelschwäche und Antriebsarmut führen

48 Zink und Vitamin B₆ – wichtig für die Psyche und den Schlaf

49 Q10 – Wundervitamin oder Abzockernährstoff?

52 **Was Sie über Genussmittel und Medikamente wissen sollten**

52 Kaffee – ein Teilchen im Burnoutpuzzle

54 Bei Burnout(-gefahr): Vorsicht mit Alkohol!

78

Raus aus der Erschöpfungsspirale

Wie es weitergeht, wenn nichts mehr geht? Es gibt viele wirkungsvolle Maßnahmen, um die psychischen und körperlichen Energiereserven wieder aufzufüllen. Lesen Sie, welcher Weg Sie aus Ihrem individuellen Burnout herausführt.

- 55 Rauchen – Raubbau am eigenen Körper
- 56 Medikamente können Erschöpfung verursachen
- 60 **Wie Burnout entsteht – seelische Ursachen**
- 62 Äußere Faktoren, die ein Burnout begünstigen
- 63 Persönlichkeitsmerkmale, die für Burnout prädestinieren
- 64 Burnout tritt nicht nur in »Helferberufen« auf
- 67 Im Fokus: Frauen und Burnout
- 69 Burnout bei Lehrern
- 70 Enttäuschung = Burnout?
- 71 Perfektionismus – ein sicherer Weg ins Burnout
- 72 Aggression – verschwendete Energie

- 75 Resignation – Wer von vornherein aufgibt, hat schon verloren
- 77 Burnout hat meist viele Gründe

79 Raus aus der Erschöpfungsspirale

- 80 **So finden Sie Ihren Ausweg**
- 80 Was tun in Burnoutphase 2?
- 80 Was tun in Burnoutphase 2?
- 82 Was tun in Burnoutphase 3?
- 83 Mögliche Erkrankungen erkennen und therapieren
- 85 Den Erfolg kontrollieren
- 90 **Ernährung und Genussmittel**
- 90 Der Schokokick hält nicht lange vor
- 91 Essen Sie vollwertig
- 92 Machen Sie einen Koffeinentzug!
- 95 Alkohol sollten Sie nur selten genießen
- 96 Rauchen – nein danke!
- 99 **Bewegen, entspannen und regenerieren**
- 99 Betreiben Sie regelmäßig Ausdauersport
- 101 Pausen machen
- 102 Freizeit und Urlaub zur Regeneration nutzen
- 105 Warum Schlapplachen bei Burnout hilft
- 106 Entspannungsverfahren – weit mehr als bloßes Nichtstun
- 110 **Psychosoziale Faktoren: Was hilft gegen Burnout?**
- 110 Beziehungslust statt Beziehungsfrust
- 112 Mit familiären Konflikten und Belastungen umgehen
- 115 Psychotherapie
- 117 Lohnt sich die Mühe? Der Ertrag muss stimmen!

119	Aufstieg um jeden Preis?	133	Entrümpeln entlastet
121	Wie schütze ich mich bei der Arbeit vor Burnout?	135	Outing – ein Schritt auf dem Weg zur Besserung
127	Die Zeit richtig einteilen	139	Service
129	Fragen, die Sie weiterführen	140	Sachverzeichnis
129	Ziele setzen und erreichen		