



- 9 **Burnout: Was ist das?**
- 10 Fragen zu Burnout und Depression
- 18 Vom globalen Stress zum Burnout-Erleben
- 38 Burnout: eine »Erfolgsgeschichte«
- 47 **Den Ursachen auf der Spur**
- 48 Krankheiten, die hinter Burnout-Erleben stehen können
- 62 Biologische Ursachen
- 70 Psychologische Ursachen
- 82 Soziale Ursachen



93	Was kann ich selbst tun?	149	Professionelle Hilfe nutzen
94	Umgang mit Stress	150	Psychotherapie
106	Schlafhygiene: wieder erholsam schlafen	166	Was Sie noch wissen sollten
116	Entspannungsmethoden	176	Was können Angehörige tun?
126	Achtsamkeit und Akzeptanz	180	Botschaften des Buches
136	Unser Beziehungsnetz	181	Schlusswort
142	Was noch hilft	182	Service
		183	Sachverzeichnis