

# Inhalt

ANDREAS NEIDER:

«... und haben nicht acht ihrer selbst»..... 7

MICHAELA GLÖCKLER:

Die Ursachen der Erschöpfung verstehen und selbst behandeln ..... 10

JOHANNES GREINER:

Was hält, wenn sich der Abgrund öffnet? ..... 35

URSULA GRÜNEWALD:

Bin ich, wer ich sein könnte? ..... 65

RENATE HÖLZER-HASSELBERG:

Burn-out: Mit der Krise wachsen..... 84

RUDI BALLREICH:

Das erschöpfte Ich – Wege aus Stress und Burn-out ..... 97

Über die Autoren..... 115