

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	9
Является ли стресс симптомом или причиной выгорания?	12
Отношения – это всегда диалог	18
Четырехфазная модель эмоционального выгорания... ..	21
Фаза тревоги	22
Фаза сопротивления	24
Как работает психосоматика?	26
Психосоматика и речь	28
Фаза истощения — начало выгорания	36
Отступление	42
Дополнительные советы по четырехфазной модели, применимые для групп, команд и компаний	44

Диалог с самим собой	47
Тревога — Сопротивление — Истощение — Отступление. Всегда ли синдром выгорания развивается по одному и тому же сценарию?	56
Модель жука. Шесть важнейших сфер жизни человека.....	60
Влияние травмирующего опыта	65
Фрустрация	71
Бывает ли врожденное выгорание?	74
Выгорание и необузданные эмоции	77
Является ли потерянный диалог с самим собой основной причиной выгорания?.....	82
У людей с выгоранием нет клапана для выхода	83
Чужая душа — потемки, а своя — сплошная мгла	85
Горькая правда	87
Страх смерти и другие симптомы тела	89
Выгорание и компенсация	92
Когда компенсация становится зависимостью: бокал вина вечером и другие компенсационные механизмы.....	96
Это нужно прекратить!	100
Компенсация — это не решение.....	102
Как поддерживать в тонусе собственное здоровье?	102

Выход из выгорания лежит через диалог, а не компенсации	103
Великое Но	104
Выгорание и нарциссизм	106
Какое отношение выгорание имеет к нарциссизму и ложному представлению о себе?	115
Мужской и женский нарциссизм	116
Я вижу то, чего нет: власть проекции	118
Идеализация и выгорание	126
Выгорание и тревожность	135
Причины беспокойства	135
Последствия тревожности и выгорания для бизнеса	138
Выгорание и достигаторство	148
Модели действий, связанные с выгоранием	153
Власть бессилия	155
Молчание как наказание	162
Выгорание и требование о возмещении ущерба	165
От возмещения ущерба к ответственности за себя	171
Потерянное детство и последствия для взрослой жизни	174
Когда в родительском доме отсутствует теплая атмосфера	175

Эгоизму — да, эгоцентризму — нет	180
Наше окружение определяет, кем мы станем	184
То, что было, — прошло, а то, чего не было, — не наверстать	186
Как справиться с выгоранием	190
Что можно сделать?	192
Как обращаться с пострадавшими	196
Что вы как заинтересованное лицо можете сделать?	204
Перспектива	208
Приложение. Практические рабочие материалы и чек-листы	212