
Obsah

O autorce	8
Předmluva	9
1 Je stres příznakem, nebo příčinou vyhoření?	13
Jak vzniká stres?	15
Kde a kdy přichází největší stres?	16
Jakou roli hraje stres?	17
2 Dialog jako předpoklad zdraví	19
Hledání technik dialogu	22
Vztah jako základ zdraví a nemoci	22
3 Popis syndromu vyhoření na základě čtyřfázového modelu	25
Poplachová fáze	25
Fáze odporu	27
Jak funguje psychosomatika?	29
Psychosomatika a jazyk	30
Fáze vyčerpání – začátek vyhoření	36
Ústup	40
Další oblasti využití čtyřfázového modelu	43
Skupiny, týmy a firmy	43
Vnitřní dialog	44
Poplach – odpor – vyčerpání – ústup: Vyvíjí se syndrom vyhoření vždy podle stejného principu?	50
4 Model broučka – šest zásadních oblastí života	53
Moc vnitřní reality	56
Existují typy lidí se sklonem k vyhoření?	63
Neschopnost vnímat sám sebe a své potřeby	63

	Hlavně, aby to dobře vypadalo	63
	Definování sebe sama prostřednictvím výkonu a uznání	64
	Omezená schopnost vést dialog a touha po harmonii	64
5	Syndrom vyhoření a (ne)vnímání emocí	65
	Jakou roli hraje při vzniku syndromu vyhoření ztráta vnitřního dialogu?	69
	Lidé se syndromem vyhoření nemají žádný ventil	70
	Svět vlastních pocitů – neznámá veličina	71
	Až do hořkého konce	73
	O smrtelné úzkosti a dalších tělesných symptomech	73
6	Syndrom vyhoření a kompenzace	77
	Když se z kompenzace stane závislost: večerní sklenka vína a ostatní kompenzační mechanismy	80
	Braňte se hned v zárodku!	82
	Kompenzace nic neřeší	84
	Jak kompenzace ovlivňuje zdraví?	84
	Cesta ze syndromu vyhoření: hledejte dialog místo kompenzace	85
	Velké ale	85
7	Syndrom vyhoření a narcismus	87
	Jak souvisí syndrom vyhoření s narcismem a falešným já?	93
	Mužský a ženský narcismus	94
	Vidím, co není: síla projekce	96
	Syndrom vyhoření a idealizace	100
8	Syndrom vyhoření a strach	107
	Příčiny strachu	107
	Jak ovlivňují strach a syndrom vyhoření fungování firmy?	109
9	Syndrom vyhoření a věk	117
10	Vzorce chování související se syndromem vyhoření	121
	Moc bezmoci	123
	Ústup mlčky – mlčení jako trest	127

Syndrom vyhoření a nárok na odškodnění	129
Od odškodnění k odpovědnosti za vlastní osobu	133
11 Ztracené dětství a jeho důsledky v dospělosti	137
Když doma chybí atmosféra domova	137
Egoismus ano – egocentričnost ne	141
Naše budoucnost má základy v dětství	145
Co bylo, bylo, a co nebylo, se nedá dohnat	146
12 Jak na syndrom vyhoření	149
Co tedy dělat?	151
Jak se chovat k vyhořelým	153
V pracovním procesu	153
V partnerském vztahu	156
V rámci léčby	157
Co dělat, když vy sami trpíte syndromem vyhoření?	158
Závěr	163
Přílohy: Praktické materiály a pomůcky	167
Dvanáct pravidel pro zachování výkonnosti a zdraví	167
Firemní kultura: dobrá atmosféra je předpokladem zdraví	168
Veďte s pracovníky dialog	168
Manažeri – „Ryba smrdí od hlavy“	168
Závodní lékaři	169
Sestavte si stresový profil: Analýza chování v případě konfliktu na základě čtyřfázového modelu	169
Analýza chování v případě konfliktu na základě modelu broučka	174