

Obsah

Předmluva 9

DÍL I

Práce a společnost 13

Mobbing na pracovišti 14

Stres – trvalý „pres“ 24

Nevytíženost 32

Přetížení a ztráta orientace 39

Strach o místo 47

DÍL II

Rodina a partnerský vztah 57

Vyhořelá na všech frontách: hospodyně, matka, milenka a tak dál ... 58

Trvale pod proudem 67

Já jsem ti dala všechno. Ale už to nezvládnou! 78

Máme nemocné dítě 87

Stavíme dům – dokud nepadneme 96

DÍL III

Osobnostní dispozice	107
Narušení pocitu vlastní hodnoty.....	109
Kolik vlastně sneseme?	118
Perfekcionismus a výkonnost.....	129
Poděkování.....	139