

Michael P. Leitner  
Christina Maslach

## Burnout erfolgreich vermeiden

Sechs Strategien, wie Sie  
Ihr Verhältnis zur Arbeit verbessern

HOCHSCHULE  
LIECHTENSTEIN

Bibliothek

SpringerWienNewYork

# Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1. Ihr Job und Sie.....	1
Kapitel 2. Wie ist mein Verhältnis zur Arbeit?.....	21
Kapitel 3. Das Erstellen eines Aktionsplans.....	31
Kapitel 4. Probleme der Arbeitsbelastung lösen.....	47
Kapitel 5. Kontrollprobleme lösen.....	69
Kapitel 6. Belohnungsprobleme lösen.....	89
Kapitel 7. Gemeinschaftsprobleme lösen.....	107
Kapitel 8. Fairnessprobleme lösen.....	127
Kapitel 9. Werteprobleme lösen.....	147
Kapitel 10. Ihr Verhältnis verändern.....	165
Nachkontrolle.....	171
Website-Informationen.....	181
Die Autoren.....	183
Index.....	185