

Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	11
Wenn der Himmel auf Erden zum Alptraum wird	15
Ein Beruf im Wandel der Zeit	16
Die Zahnarztpraxis – eine sprudelnde Geldquelle?	21
Zahnärzte – Halbgötter oder Sklaven in weiß?	32
Die falschen Freunde – Teufelskreis Sucht	41
Substanzabhängigkeit bei Ärzten und Zahnärzten	42
Alkohol – die schleichende Volksdroge	45
Burnout – wenn die Maschine nicht mehr funktioniert	61
Ursachen für den Infarkt der Seele	62
Arbeitszufriedenheit und Burnout	67
Krankmacher Stress	74
Helfersyndrom und Burnout	80
Die Burnout-Symptomatik	87
Die verhängnisvolle Burnout-Spirale	92
Sonderfall: Zahnärztinnen und Burnout-Syndrom	98
Kinder – die unterschätzte Herausforderung	102
Das Studium als seelischer Kraftakt	107
Depression – Knockout für die Seele	113
Tabuthema Depression – The show must go on	114
Letzte Ausfahrt: Suizid	124
Stressbewältigung im Praxisalltag	131
Die eigene Praxis – Lebenstraum oder Lebenslüge?	132
Mangelware Zeit – effizientes Zeitmanagement	142
Kunde Patient	146
Dem Stress erfolgreich die Stirn bieten	153
Selbstanalyse – ein wichtiger Schritt zum Stressabbau	154
Wege zur Stressbewältigung	163

Schlussbemerkungen	167
Anhang	171
Literatur	172
Abbildungsverzeichnis	181
Sachverzeichnis	182