

Inhaltsverzeichnis

1	Einführung	1
1.1	Was ist Burnout?	2
1.2	Burnout – eine kurze Begriffsgeschichte	3
1.2.1	Altertum	3
1.2.2	Moderne	4
1.3	Vertraute Fragen, neue Zusammenhänge	7
1.4	Zwischenbilanz	10
2	Definitorische Eingrenzung	13
2.1	Definitionsprobleme	14
2.1.1	Ältere Definitionsversuche	20
2.1.2	Eingrenzungsmöglichkeiten	23
2.2	Symptomatologie	23
2.2.1	Burnout-Symptomatik – Eine Synopse	25
2.2.2	Messung von Burnout	35
2.3	Verlauf	40
2.4	Ätiologie	46
2.4.1	Lauderdale: Enttäuschte Rollenerwartungen	47
2.4.2	Meier: Pessimistische Prognosen	49
2.4.3	Perlman und Hartman: Ein komplexes Modell	50
2.4.4	Freudenberger: Verfehlt Lebenspläne	50
2.4.5	Maslach: Ein umfangreiches Werk	52
2.4.6	Fischer: Burnout als Selbstverbrennung	55
2.4.7	Ressourcenschutz als Top-Priorität – die COR-Theorie Stevan Hobfoll	57
2.4.8	Die holländische Schule: Geben ist seliger denn Nehmen – oder?	58
2.4.9	Undank ist der Welten Lohn – Die Gratifikationskrise	60
2.4.10	Lennart Hallstens Prozessmodell von Burnout	61
2.4.11	Burnout nach Praxisschock – die Arbeiten von Cary Cherniss	63
2.4.12	Wenn Sinn und Zweck verloren gehen – Ayala Pines' »Existenzielle Perspektive«	70
2.4.13	Burnout und Stress	73
2.4.14	Nähe als Stressor	74
3	Anleihen bei benachbarten Forschungsgebieten	75
3.1	Der Beitrag der Stressforschung	76
3.1.1	Physiologische Stressforschung	76
3.1.2	Psychologische Stressforschung	81
3.1.3	Organisationspsychologische Stressforschung	83
3.1.4	Konflikt und Konfliktverarbeitung	89
3.1.5	Person-Environment Fit als übergreifende Konzeption	94
3.1.6	Ertrag	96
3.2	Untersuchungen zu Kontrollverlust, Hilflosigkeit und Frustration	97
3.2.1	Kontrollverlust und Hilflosigkeit	97
3.2.2	Frustration und Frustrationsfolgen	100
3.2.3	Rückgewinnung von Kontrolle	106

3.2.4	Situationskontrolle und Dominanzgefühl.....	107
3.2.5	Kontrolle – soviel wie möglich?	108
3.2.6	Ertrag	108
3.3	Psychosomatik von Ulzera, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs.	109
3.3.1	Ulzera	110
3.3.2	Herz-Kreislauf-Erkrankungen.	111
3.3.3	Krebs	113
3.3.4	Ertrag	116
3.4	Theorien der Arbeits(un)zufriedenheit	116
3.4.1	Herzbergs Zwei-Faktoren-Theorie	117
3.4.2	Das Bruggemann-Modell	118
3.4.3	Ertrag	119
3.5	Subjektives Wohlbefinden und Imagination	119
3.5.1	Was ist Glück, und woher kommt es?	119
3.5.2	Die Innenwelt als Anreizlandschaft	121
3.5.3	Verarmung der Anreizlandschaft	123
3.5.4	Erleben zwischen Vergangenheit und Zukunft.....	126
3.5.5	Ertrag	127
4	Ein integrierendes Burnout-Modell.	129
4.1	Ist eine allgemeine Burnout-Theorie überhaupt möglich?	131
4.2	Autonomie und Autonomieeinbußen	133
4.3	Stress erster und zweiter Ordnung	135
4.4	Autonomieeinbußen durch Konflikte	137
4.5	Die Veränderung der Anreizlandschaft und ihre Folgen.	137
4.6	Die ungestörte Handlungsepisode.	140
4.7	Die gestörte Handlungsepisode.	143
4.7.1	Störfälle.....	143
4.7.2	Beispiele gestörter Handlungsepisoden	144
4.8	Die Bewältigung von Störungen	149
4.9	Kritische Handlungsepisoden	152
4.10	Die Handlungsepisode des Ausbrenners	154
4.10.1	Anfänge des Burnout-Prozesses.	154
4.10.2	Die Handlungsepisode bei fortgeschrittenem Burnout.	155
4.11	Fallbeispiel: Burnout einer Krankenschwester.	168
4.12	Persönliche Risikofaktoren	170
4.12.1	Persönlichkeit versus Umwelt als Burnout-Faktoren	170
4.12.2	Disponierende Persönlichkeitsmerkmale	172
4.13	Umweltfaktoren	182
4.13.1	Sozial- und Dienstleistungsberufe.....	183
4.13.2	Großorganisationen	185
4.13.3	Gesellschaftliche Einflüsse	186
4.14	Forschungsstand, Forschungsbedarf und Forschungsmöglichkeiten	191
4.14.1	Forschungsstand	192
4.14.2	Forschungsbedarf	194
4.14.3	Forschungsstrategien.	196
4.14.4	Forschungsmethoden	197

5	Umwege und Auswege	199
5.1	Vorbemerkungen	200
5.2	Empfehlungen aus der Literatur	203
5.2.1	Literatur zu Stress und Burnout	203
5.2.2	Workshops	205
5.2.3	Organisationsentwicklung (OE)	207
5.3	Was hilft?	211
5.3.1	Empirische Studien zu Stressmanagement	211
5.3.2	Empirische Studien zu Burnout-Interventionen	212
5.3.3	Das Neueste von der Forschungsfront	218
5.3.4	Fazit	222
5.4	Eigene Erfahrungen	222
5.5	Eigene Empfehlungen	231
5.5.1	Enttabuisierung	232
5.5.2	Selbsthilfe und Supervision	232
5.5.3	Organisationsentwicklung	233
5.5.4	Bescheidenere Erwartungen	233
5.5.5	Nähe	234
5.5.6	Selbstakzeptierung	235
5.5.7	Selbstbestimmung	235
5.5.8	Autonomie	236
6	Burnout heute	237
6.1	Neues aus der Wissenschaft	238
6.1.1	Eine kurze Geschichte der Burnout-Forschung – ein Update	238
6.1.2	Prävalenz – Wie häufig ist Burnout?	239
6.1.3	Kosten – wie teuer ist Burnout?	241
6.2	Ein neuer Trend: »Freiwillige« Selbstaussbeutung«	241
6.2.1	Die Erwartungen der Kollegen – veränderte Normen	243
6.2.2	Identifikation mit der Arbeit/Organisation – »Sonst kracht doch alles zusammen«	245
6.3	Hilfen gegen Burnout	249
6.3.1	Stoische Ruhe	250
6.3.2	Introvision	251
6.3.3	Tao	252
6.4	Der Streit um Burnout	253
7	Burnout: Therapiemöglichkeiten für Ausbrenner	259
7.1	Vorbemerkungen	260
7.2	Indikationskriterien	260
7.3	Kurzcharakterisierung verschiedener Therapieverfahren	261
7.3.1	Gesprächspsychotherapie (GT; auch Nondirektive Therapie; Klientenzentrierte Psychotherapie; Rogerianische Psychotherapie)	261
7.3.2	Logotherapie	262
7.3.3	Rational-emotive Therapie (RET), Kognitive Verhaltenstherapie (KVT)	262
7.3.4	Transaktionsanalyse (TA)	263
7.3.5	Gestaltttherapie	263
7.3.6	Psychodrama	264

7.3.7 Katathymes Bilderleben (KB) 264

7.3.8 Körpertherapien..... 264

7.4 **Schlussbemerkung** 265

Literatur..... 267

Stichwortverzeichnis..... 289

Das Burnout-Syndrom

Theorie der inneren Erschöpfung - Zahlreiche
Fallbeispiele - Hilfen zur Selbsthilfe

Burisch, M.

2014, X, 292 S. 16 Abb., Hardcover

ISBN: 978-3-642-36254-5