
Inhaltsverzeichnis

1 Grundlagen: Zahlen und Fakten	1
2 „Burnout“: Begriff – Definition – Terminologie und Diagnose	3
2.1 Definition, Terminologie und Symptome	3
2.2 Burnout – eine Krankheit?	4
2.3 Diagnose von Burnout	6
2.4 Burnout und Depression	6
3 Wie kommt es zu einem Burnout – eine vertiefende Betrachtung	9
3.1 Überblick: Die fehlende Passung Person – Organisation als Auslöser eines Burnouts	9
3.2 Eine differenzierte Ursachenforschung – dargestellt am mehrdimensionalen Burnout-Modell	11
3.3 Personale Burnout-Faktoren	14
3.3.1 Die Bedeutung von Glaubenssätzen bzw. „Antreibern“	14
3.3.2 Personale Kompetenzen und Anforderungsdruck der Umwelt	15
3.4 Organisationale Faktoren	16
3.4.1 Burnout als Zeichen einer Störung in der Organisation	16
3.4.2 Organisationale Burnout-Faktoren in einem Organisationsmodell der systemischen Organisationsentwicklung	17

3.4.3	Belastungsmomente in einer Organisation.	20
3.4.4	Fokussierende Betrachtung: Risikofaktoren an einem Arbeitsplatz	22
4	Prophylaxe – zur Gesundheit Sorge tragen	23
4.1	Prophylaxe: Individueller Umgang mit Belastungen	24
4.1.1	Stress ist nicht gleich Stress!	24
4.1.2	Salutogenese: Gesunderhaltung durch Verstehbarkeit – Handhabbarkeit – Bedeutsamkeit	25
4.1.3	Leben (auch) in der Arbeit	26
4.1.4	Weitere individuelle Prophylaxe	27
4.2	Prophylaxe: Führungskräfte in der Verantwortung	27
4.2.1	Sich selbst führen	28
4.2.2	Rollenklarheit, -konflikte und -überlastung	29
4.2.3	Selbstmanagement als Führungskraft	30
4.2.4	Die Organisation/das Unternehmen führen	31
4.2.5	Mitarbeiter führen	32
4.2.6	Teamführung als Herausforderung.	33
4.3	Prophylaxe in der Organisation	35
4.3.1	Betriebliche Gesundheitsförderung	35
4.3.2	Verhältnisprophylaxe in Organisationen	37
5	Prävention – bei Gefahr rechtzeitig handeln	41
5.1	Präsentismus und Musterwiederholung als Gefahrenmomente.	41
5.2	Analyse und Diagnose der Ursachen	42
5.2.1	Personale Faktoren	42
5.2.2	Organisationale Faktoren	44
6	Interventionen bei Burnout – entschlossen handeln	47
6.1	Ein kurzes Fazit	47
6.2	In der Organisation intervenieren.	48
6.3	Der Umgang mit Betroffenen.	49
6.3.1	Situationen: plötzlicher Ausfall oder langsame Entwicklung	49
6.3.2	Was kann eine Führungskraft tun?	50
6.3.3	Rückkehr in das Unternehmen	51

Anhang: Burnout-Ampel-Fragebogen	57
Literatur	59
Stichwortverzeichnis	63

Erste Hilfe bei Burnout in Organisationen

Ein Ratgeber für Führungskräfte und

Personalverantwortliche

Scherrmann, U.

2017, XIII, 64 S. 11 Abb., Softcover

ISBN: 978-3-658-14510-1