

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort zur 4. Auflage</b>	<b>9</b>
<b>Vorwort zur 3. Auflage</b>	<b>11</b>
<b>Geleitwort zur 2. Auflage</b>	<b>13</b>
<b>Vorwort zur 2. Auflage</b>	<b>15</b>
<b>Vorwort zur 1. Auflage</b>	<b>17</b>
<b>Geleitworte zur 1. Auflage</b>	<b>19</b>
<b>1 Historischer Hintergrund</b>	<b>21</b>
Burnout nach Auffassung Freudenbergers (beruflich be- dingtes emotionales Erschöpfungssyndrom) . . . . .	21
Wer erleidet ein Burnout? . . . . .	22
Zeitliches Auftreten . . . . .	22
Präventive/therapeutische Strategien Freudenbergers	22
Autonomie-Postulat Freudenbergers (1974) . . . . .	23
<b>2 Definition „Burnout“</b>	<b>25</b>
Depression oder Burnout? . . . . .	27
<b>3 Ursachen und Entstehung</b>	<b>31</b>
Der Weg zum Burnout . . . . .	32
<b>4 Forschung und diagnostische Werkzeuge</b>	<b>35</b>
Das Original Maslach-Burnout-Inventory (MBI) . . . . .	36
Copenhagen Burnout Inventory (CBI) . . . . .	40
Das Burnout-Screening-Inventory . . . . .	42
<b>5 Burnout als Produkt der modernen Arbeitswelt?</b>	<b>45</b>
Allgemeines . . . . .	45
Statistik . . . . .	46

Kostenfolgen . . . . .	48
Risikofaktoren in der Arbeitswelt . . . . .	49
<b>6 Stress und Mobbing: Umgang mit Auslösern von Burnout am Arbeitsplatz</b>	<b>53</b>
Stress . . . . .	53
Stressbewältigungsformen (Coping) . . . . .	54
Persönlichkeitsmerkmale, welche die Stressbewältigung erschweren . . . . .	55
Mobbing . . . . .	55
<b>7 Strategien zur Prävention von Burnout und Stress</b>	<b>59</b>
Förderung der Resilienz (Widerstandsfähigkeit) . . . . .	59
Mit erhöhter Resilienz einhergehende Eigenschaften .	62
Anteilnahme und serielles Monotasking als Resilienzsäulen . . . . .	63
Resilienz zur Bewältigung von Stressfolgen im Rahmen der Covid-19-Pandemiesituation . . . . .	64
Persönliche allgemein einsetzbare Präventionsmöglichkeiten	66
Präventionsmöglichkeiten im Bereich des Arbeitgebers . .	67
Zielanalyse . . . . .	73
Konflikte offen und konstruktiv austragen . . . . .	74
Situation in Ruhe klären . . . . .	74
Selbstberatung . . . . .	75
Brief an sich selbst . . . . .	76
Die Nähe zu Natur und Mitmenschen als Präventionschance . . . . .	76
Eigene Erfahrungen aus der Praxis . . . . .	77
Allgemeines . . . . .	77
Kultur der Offenheit . . . . .	78
Kultur des Lobens . . . . .	78
Kultur des geförderten Zweiten . . . . .	79
Kultur der höheren Werte und der Sinngebung . . . . .	79
<b>8 Therapie</b>	<b>81</b>
Basis der Behandlungskonzepte . . . . .	81
Erkennen . . . . .	81
Entlastung . . . . .	81
Erholung . . . . .	82

Ernüchterung und Besonnenheit . . . . .	97
Stationäre Behandlung . . . . .	100
Recovery, ein neues Modell . . . . .	100
Medikamentöse Therapie . . . . .	101
Allgemeines und Stellenwert von Vitamin B <sub>12</sub> . . . . .	101
Beginnende Erschöpfungszeichen mit gesteigerter Aktivität	104
Leichte depressive Zeichen mit Somatisierungstendenz . .	105
Schlafstörungen . . . . .	105
Mittlere bis schwere depressive Symptome . . . . .	106
<b>9 Anhang</b>	<b>109</b>
Interviews mit Führungskräften von Großunternehmen:	
Kernaussagen . . . . .	109
Zitate zu Burnout . . . . .	111