

Inhaltsverzeichnis

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

Kostenfolgen	48
Risikofaktoren in der Arbeitswelt	49
6 Stress und Mobbing: Umgang mit Auslösern von Burnout am Arbeitsplatz	53
Stress	53
Stressbewältigungsformen (Coping)	54
Persönlichkeitsmerkmale, welche die Stressbewältigung erschweren	55
Mobbing	55
7 Strategien zur Prävention von Burnout und Stress	59
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
8 Therapie	81
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 ₁₂	101
Beginnende Erschöpfungszeichen mit gesteigerter Aktivität	104
Leichte depressive Zeichen mit Somatisierungstendenz . .	105
Schlafstörungen	105
Mittlere bis schwere depressive Symptome	106
9 Anhang	109
Interviews mit Führungskräften von Großunternehmen:	
Kernaussagen	109
Zitate zu Burnout	111