

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
1 Die existentielle Perspektive auf das Leben	11
2 Der Aufbau des Buches	19
3 Burnout – ein Überblick	21
3.1 Was ist Burnout?	21
3.2 Woran erkennt man Burnout – was sind die Symptome?	22
3.3 Verlauf von Burnout	28
3.4 Ursachen von Burnout	33
3.4.1 Ursachen in den Bereichen Individuum, Arbeitswelt und Gesellschaft	34
3.4.2 Die Verzweckung als formale Ursache des Burnouts	39
3.4.3 Die tiefere Ursache – der Ursprung der Bedürftigkeit durch die Frustration existentieller Grundstrebungen	41
4 Die Vielfalt der Burnout-Prävention	45
4.0 Überblick über die häufigsten Präventionsprogramme	45
4.1 Die Verbesserung des Verhältnisses zur Arbeit (Burnout-Prävention nach Leiter, Maslach)	48
4.2 Der Einzelne und die Organisation selbst (Burnout-Prävention nach Burisch)	49
4.3 Responsible Leadership (Burnout-Prävention nach Leibovici-Mühlberger)	54
4.4 Balance in Stress- und Belastungssituationen (Burnout-Prävention nach Linneweh, Heufelder, Flasnoecker)	55
4.5 Förderung der psychosozialen Gesundheit (Burnout-Prävention nach Kaluza)	58
4.6 Salutogenese und Ressourcenmanagement (Burnout-Prävention nach Meier Kernén und Kernén)	59
4.7 Sinn in der Arbeit (Burnout-Prävention nach Pattakos)	61
5 Burnout-Prävention – der existentielle Schutz	63
5.0 Die existentiellen Grunddimensionen als die Säulen der Prävention	63

6 Inhaltsverzeichnis

5.1	Die erste Säule der Prävention: Das Können ist die Grundlage von allem	70
5.1.1	Das Können	71
5.1.2	Die Voraussetzungen für das Können: Schutz, Raum und Halt	78
5.1.3	Schutzreaktionen bei Bedrohung des Könnens	79
5.1.4	Vorgehen beim Auftreten von Schutzreaktionen bzw. der Bedrohung des Könnens	83
5.1.5	Die personalen Aktivitäten der ersten Säule: Annehmen und Aushalten	85
5.1.6	Weitere praktische Hinweise	88
5.2	Die zweite Säule der Prävention: Ohne Mögen wird es zäh	91
5.2.1	Das Mögen	91
5.2.2	Die Voraussetzungen für das Mögen: Beziehung, Zeit, Nähe	93
5.2.3	Schutzreaktionen bei Bedrohung des Mögens	95
5.2.4	Vorgehen beim Auftreten von Schutzreaktionen bzw. der Bedrohung des Mögens	98
5.2.5	Die personalen Aktivitäten der zweiten Säule: sich dem Positiven zuwenden und um das Negative trauern	100
5.3	Die dritte Säule der Prävention: Das Dürfen gibt erst richtig frei	102
5.3.1	Das Dürfen	102
5.3.2	Die Voraussetzungen für das Dürfen: Beachtung, Gerechtigkeit und Anerkennung, Wertschätzung	104
5.3.3	Der Wert des Selbst – der Selbstwert	105
5.3.4	Schutzreaktionen bei drohendem Verlust des Eigenen ..	111
5.3.5	Vorgehen beim Auftreten von Schutzreaktionen bzw. der Bedrohung des Selbst-Seins	119
5.3.6	Die personalen Aktivitäten der dritten Säule: ansehen, abgrenzen, verzeihen, bereuen und mitteilen von Kritik und Peinlichem	122
5.4	Die vierte Säule der Prävention: Im Sollen liegt der Sinn	129
5.4.1	Das Sollen	129
5.4.2	Die Voraussetzungen für das Sollen: Kontext, Aufgabe, Wert in der Zukunft	131
5.4.3	Burnout als ein Defizit an echtem existentiellm Sinn ..	136
5.4.4	Motivationstheoretische Analyse	140
5.4.5	Schutzreaktionen beim Gefühl der Sinnlosigkeit	141

5.4.6	Vorgehen beim Auftreten von Schutzreaktionen bzw. bei der Bedrohung des Sollens	150
5.4.7	Die personalen Aktivitäten der vierten Säule: sich in Übereinstimmung bringen und sinnvoll handeln	152

6 Wenn Hindernisse den Weg blockieren – nicht aufgeben, sondern anpacken!

6.1	Erster Schritt: Das Können ist die Grundlage von allem	158
6.1.0	Die Faktenlage: Was liegt vor? (PEA-0)	158
6.1.1	Gefühl: Wie ist das für mich? (PEA-1)	165
6.1.2	Stellungnahme: Was halte ich davon? (PEA-2)	167
6.1.3	Verhalten: Wie kann ich das umsetzen, was ich will? (PEA-3)	168
6.1.4	Beispiele aus der Praxis	170
6.2	Zweiter Schritt: Ohne Mögen wird es zäh	174
6.2.0	Die Faktenlage: Was liegt vor? (PEA-0)	175
6.2.1	Gefühl: Wie ist das für mich? (PEA-1)	181
6.2.2	Stellungnahme: Was halte ich davon? (PEA-2)	183
6.2.3	Verhalten: Wie kann ich das umsetzen, was ich will? (PEA-3)	184
6.2.4	Beispiele aus der Praxis	187
6.3	Dritter Schritt: Das Dürfen gibt erst richtig frei	193
6.3.0	Die Faktenlage: Was liegt vor? (PEA-0)	193
6.3.1	Gefühl: Wie ist das für mich? (PEA-1)	201
6.3.2	Stellungnahme: Was halte ich davon? (PEA-2)	202
6.3.3	Verhalten: Wie kann ich das umsetzen, was ich will? (PEA-3)	204
6.3.4	Beispiele aus der Praxis	205
6.4	Vierter Schritt: Im Sollen liegt der Sinn	210
6.4.0	Die Faktenlage: Was liegt vor? (PEA-0)	213
6.4.1	Gefühl: Wie ist das für mich? (PEA-1)	222
6.4.2	Stellungnahme: Was halte ich davon? (PEA-2)	223
6.4.3	Verhalten: Wie kann ich das umsetzen, was ich will? (PEA-3)	224
6.4.4	Beispiele aus der Praxis	231
6.4.5	Personale Methoden rund um den Sinn	237

Literaturverzeichnis	249
-----------------------------------	-----

Anhang

Fragebogen LIDA zur Selbsteinschätzung – Leben in der Arbeit	253
--	-----