

Inhaltsverzeichnis

Prolog	11
Einleitung	11
1 Burnout – Was ist das eigentlich?	13
1.1 Das Burnout betritt das Behandlungszimmer	13
1.1.1 Sozialrechtliche Aspekte der Diagnostik	14
1.1.2 Burnout ist immer etwas Individuelles	16
1.1.3 Burnout: Der Persönlichkeit oder den Verhältnissen geschuldet? ..	18
1.1.4 Burnout kennt inzwischen jedes Kind	20
1.2 Die Geschichte des Burnout-Begriffs	21
1.3 Definitionen von Burnout	21
1.3.1 Die Grundelemente der Burnout-Definition	21
1.3.2 Burnout-Definitionen: Fazit	23
1.4 Die verschiedenen Burnout assoziierten Symptome	27
1.5 Der Burnout-Verlauf	29
1.5.1 Die verschiedenen Phasenmodelle des Burnout-Verlaufs	29
1.5.2 Die zwölf Stadien des Burnout-Verlaufs nach Freudenberger und North (1997)	30
2 Differenzialdiagnostik bei Burnout	33
2.1 Hinweise zu Besonderheiten bei der Gesprächsführung während der Anamnese und Diagnostik	33
2.2 Das biopsychosozial-environmentale Modell	35
2.3 Die somatische Ursachenvielfalt für einen Zustand völliger Erschöpfung ...	37
2.3.1 Adrenalinmangel	42
2.3.2 Allergie	42
2.3.3 Anämie	43
2.3.4 Andere Vitamin- oder Mikronährstoffdefizite im Blutbild:	43
2.3.4.1 B1-Mangel	43
2.3.4.2 B2-Mangel	44
2.3.4.3 B3-Mangel	44
2.3.4.4 B4-Mangel	44
2.3.4.5 B5-Mangel	45
2.3.4.6 B6-Mangel	45
2.3.4.7 B7-Mangel	46
2.3.4.8 B8-Mangel	46
2.3.4.9 B9-Mangel	46

2.3.4.10	B10-Mangel	46
2.3.4.11	B11-Mangel	47
2.3.4.12	B12-Mangel	47
2.3.4.13	Biotin-Mangel	47
2.3.4.14	Coenzym-Q10-Mangel	48
2.3.4.15	Eisen-Mangel	49
2.3.4.16	Folsäure-Mangel	49
2.3.4.17	Kalium-Mangel	50
2.3.4.18	Kalzium-Mangel	50
2.3.4.19	Kupfer-Mangel	51
2.3.4.20	Magnesium-Mangel	51
2.3.4.21	Molybdän-Mangel	52
2.3.4.22	Selen-Mangel	52
2.3.4.23	Thiamin-Mangel	53
2.3.4.24	Tryptophan-Mangel	53
2.3.4.25	Vitamin-A-Mangel	54
2.3.4.26	Vitamin-C-Mangel	54
2.3.4.27	Vitamin-D-Mangel	55
2.3.4.28	Vitamin-E-Mangel	56
2.3.4.29	Vitamin-K-Mangel	57
2.3.4.30	Zink-Mangel	57
2.3.4.31	Mangel an Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren	58
2.3.4.32	Wasser-Mangel	59
2.3.5	Weitere biologisch-medizinisch mögliche Gründe für Erschöpfung	61
2.3.5.1	Infektionen (bakterielle, virale)	61
2.3.5.2	Fernreisefolgen mit potenziellen Infektionen vor dem Auftreten der Erschöpfungssymptome	61
2.3.5.3	Hepatitis (Leberentzündung)	61
2.3.5.4	Diabetes	62
2.3.5.5	Starke Menstruationsblutungen und/oder starke hämorrhoidale Blutungen	63
2.3.5.6	Schwangerschaft	63
2.3.5.7	Krebs (Malignome, Lymphome, Leukämie)	63
2.3.5.8	Chronische Krankheiten	64
2.3.5.9	Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises (incl. Fibromyalgie)	66
2.3.5.10	Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose)	67
2.3.5.11	Nierenerkrankung	67
2.3.5.12	Lungenerkrankungen (z. B. Tuberkulose)	68
2.3.5.13	Herz-Kreislauf-Erkrankungen	68
2.3.5.14	Magen-Darm-Erkrankungen	68
2.3.5.15	Übergewicht (starke Gewichtszunahme vor Beginn der Erschöpfung)	69
2.3.5.16	Untergewicht (starke Gewichtsabnahme vor Beginn der Erschöpfung)	70

2.3.5.17	Chronisch ungesunde, unregelmäßige, nährstoffarme und vitalstoffarme Ernährung	70
2.3.5.18	Aktuell oder seit längerem vorgenommene radikale Ernährungsumstellung	70
2.3.5.19	Nebenwirkungen von Medikamenten	71
2.3.5.20	Borreliose	72
2.3.5.21	Epstein-Barr-Virus.....	72
2.3.5.22	Aktuell oder länger zurückliegende operative Eingriffe oder größere Verletzungen	72
2.3.5.23	Schlafstörungen	73
2.3.5.24	Andere Krankheiten mit einhergehender tiefer Erschöpfung	75
2.3.6	Zusammenfassung der sinnvollen somatischen Untersuchungen bei Burnout	76
2.4	Psychische/psychologische Ursachen	76
2.4.1	Alkoholmissbrauch oder Alkoholabhängigkeit (Störung durch Alkoholkonsum).....	77
2.4.2	Angststörungen.....	79
2.4.2.1	Panikstörung	80
2.4.2.2	Agoraphobie	82
2.4.2.3	Soziale Phobie.....	85
2.4.2.4	Spezifische Phobien	87
2.4.2.5	Generalisierte Angststörung	88
2.4.2.6	Krankheitsangststörung (Hypochondrische Störung) ...	89
2.4.2.7	Zwangsstörung	90
2.4.3	Depressive Erkrankungen	91
2.4.3.1	Unipolare Depression.....	93
2.4.3.2	Bipolare Störungen	96
2.4.3.3	Posttraumatische Belastungsstörungen	99
2.4.3.4	Anpassungsstörungen	103
2.4.4	Neurasthenie.....	106
2.4.5	Chronisches Erschöpfungssyndrom (Chronic Fatigue Syndrome: CFS/ME) – Systemic Exertion Intolerance Disease (SEID)	107
2.4.6	Somatoforme Störungen – Somatische Belastungsstörungen	109
2.4.7	Persönlichkeitsstörungen.....	111
2.4.7.1	Paranoide Persönlichkeitsstörung.....	113
2.4.7.2	Schizoide Persönlichkeitsstörung	114
2.4.7.3	Schizotype Persönlichkeitsstörung	114
2.4.7.4	Antisoziale Persönlichkeitsstörung	115
2.4.7.5	Borderline-Persönlichkeitsstörung	116
2.4.7.6	Histrionische Persönlichkeitsstörung	117
2.4.7.7	Narzisstische Persönlichkeitsstörung	119
2.4.7.8	Vermeidend-selbstunsichere Persönlichkeitsstörung ..	121
2.4.7.9	Dependente Persönlichkeitsstörung	122
2.4.7.10	Zwanghafte Persönlichkeitsstörung	123

2.4.7.11	Persönlichkeitsveränderung aufgrund eines anderen medizinischen Krankheitsfaktors, andere näher bezeichnete Persönlichkeitsstörungen, nicht näher bezeichnete Persönlichkeitsstörungen	124
2.4.8	Substanzkonsumstörungen.....	126
2.4.9	Essstörungen.....	130
2.4.9.1	Anorexie	130
2.4.9.2	Bulimie	130
2.4.9.3	Binge-Eating	131
2.4.10	Negativsymptomatik der Schizophrenie	132
2.5	Arbeitsplatzbedingte Ursachen	133
2.6	Soziale Ursachen	141
2.7	Umweltbedingte Ursachen	143
3	Individuelle Behandlungsplanung	147
3.1	Das individuelle Burnout-Verständnis erfassen	147
3.2	Die individuellen Einflussfaktoren gewichten – Sinnvolle Diagnostik	148
3.2.1	Burnout-Testverfahren	149
3.2.1.1	MBI – Maslach Burnout-Inventar	151
3.2.1.2	Tedium Measure – Die Überdruss-Skala (Tedium Scale)	152
3.2.1.3	Freudenberger-Test (Burnout-Test nach Freudenberger).....	153
3.2.1.4	Canaff-Test (Burnout-Test nach Canaff).....	153
3.2.1.5	BOSS – Burnout-Screening-Skalen	153
3.2.1.6	Possnigg-Test (Fragebogen zum Burnout-Zustand nach Possnigg) ...	154
3.2.1.7	HBI – Hamburger Burnout-Inventar	156
3.2.2	Erweiterte Burnout-Syndrom-Diagnostik	157
3.2.2.1	Das Stressverstärker-Profil nach Kaluza	157
3.2.2.2	AVEM – Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebensmuster	158
3.2.2.3	BDI-II – Beck Depressions-Inventar	160
3.2.2.4	Arbeitsblatt 1 und SCL-90	160
3.2.2.5	Störungsspezifische Diagnostik	161
3.3	Den Arbeitsauftrag erarbeiten	162
3.4	Individuelle Therapieziele festlegen	163
3.5	Therapiestrategien auswählen	167
3.6	Die therapeutische Allianz sichern durch motivierende Gesprächsführung	168
4	Therapiebausteine zur kompetenten Burnout-Behandlung – Die Behandlungsmodule	173
4.1	Die Grundlagen der Burnout-Behandlung	173
4.2	Modul 1: Das individuelle Burnout verstehen – Psychoedukation	173
4.3	Modul 2: Motivierung	175

4.4	Modul 3: ABC-Modell	176
4.4.1	Das ABC-Modell vermitteln	177
4.4.1.1	Das ABC-Modell praktisch anwenden	182
4.4.1.2	Antworten auf häufig von Patienten gestellte Fragen	188
4.4.1.3	Die Rationale Selbstanalyse (RSA) vermitteln	193
4.5	Modul 4: Burnout verstärkende Kognitionen kennenlernen	198
4.5.1	Die Top Ten irrationaler Grundeinstellungen nach Ellis	198
4.5.2	Eine ganz besondere Kognition	199
4.5.3	Die fünf Stressverstärker nach Kaluza	200
4.6	Modul 5: Burnout vermeidende Kognitionen einüben	201
4.6.1	Die Rationale Vorstellungübung (RVÜ)	203
4.6.2	Konstruktive Kognitionen einüben mit dem Ein-Personen-Rollenspiel	204
4.6.3	Eine ganz besondere Art, konstruktive Kognitionen einzuüben	206
4.7	Modul 6: Äußere Belastungsfaktoren verringern – Stressbewältigungskompetenz vermitteln	207
4.7.1	Die eigenen Körperreaktionen unter Belastung kennenlernen	211
4.7.2	Entspannungsübungen selbständig durchführen können	213
4.7.3	ABC-Modell verstehen und anwenden können	216
4.7.4	Techniken der kognitiven Umstrukturierung anwenden können	217
4.8	Modul 7: Achtsamkeit und Akzeptanz verstehen und anwenden können	217
4.9	Modul 8: Selbstwertkonzept verstehen und anwenden können	221
4.10	Modul 9: Selbstregulationsfähigkeiten erlernen und anwenden können	225
4.10.1	Fehlt es an der Klarheit der Ziele?	226
4.10.2	Realistische Einschätzung eigener Kompetenzen	227
4.10.3	Die Fähigkeit, mit inneren und äußeren Störungen auf dem Weg hin zu Zielen kompetent umgehen zu können	227
4.10.4	Positive Konsequenzerwartung	228
4.11	Modul 10: Problemlösungsstrategien kennen und anwenden können	228
4.12	Modul 11: Zeitmanagement individuell anwenden können	231
4.13	Modul 12: Ressourcenaktivierung durchführen können	241
4.14	Modul 13: Resilienzfaktoren aktivieren können	242
4.14.1	Der Zehn-Punkte-Plan der APA zur Resilienz	243
4.14.2	Antonovsky: Resilienz durch Kohärenz	243
4.14.3	Die sieben Resilienzfaktoren nach Emmy Werner	245
4.15	Modul 14: Selbstfürsorge – Motivierung zur Lebensstiländerung	253
4.15.1	Relevante Bereiche der Selbstfürsorge	253
4.15.2	Selbstfürsorge aus der Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)	266
4.15.3	Selbstfürsorge aus der Sicht des Ayurveda	272
	Epilog	281
	Individualisierte Burnout-Therapie (IBT) Flussdiagramm	282
	Literaturverzeichnis	284
	Verzeichnis der Onlinematerialien	294
	Stichwortverzeichnis	298