

# Inhalt

|          |   |           |
|----------|---|-----------|
| <b>1</b> | <b>Einführung</b> .....   | <b>1</b>  |
|          | Burnout und andere psychische bzw. psychiatrische Aspekte<br>des betrieblichen Gesundheitsmanagements oder: »Welche<br>guten Ratschläge hätten Sie denn für uns?« ..... | 1         |
| <b>2</b> | <b>Burnout: Entdeckung, Karriere und Konzepte<br/>eines zeitgemäßen Paradigmas</b> .....  | <b>5</b>  |
| 2.1      | Es war einmal .....   | 5         |
| 2.2      | Burnout: Ein Bild sagt mehr als tausend Bücher .....  | 6         |
| 2.3      | Die Erfindung einer Krankheit, die von Anfang an keine sein sollte  | 7         |
| 2.4      | Die Lawine rollt an .....   | 10        |
| 2.5      | Eine Randbemerkung: Geschichte ist ungerecht,<br>weil funktional-selektiv! .....  | 11        |
| 2.6      | Inwieweit beschreibt »Burnout« zugrunde liegende Konstellationen<br>im Gehirn? .....  | 12        |
| 2.7      | Wege und Irrwege in den »Burnout« .....   | 14        |
| 2.8      | Burnout: Konzeptuell fundamental subjektiv .....  | 17        |
| 2.9      | Ist Burnout messbar? .....  | 21        |
|          | Inhalte, Möglichkeiten und Grenzen der Burnout-Fragebögen .....   | 21        |
| 2.10     | Burnout: Konzeptuelle Probleme versus individuelle Tragik? .....  | 24        |
| <b>3</b> | <b>Seelische Gesundheit – psychische Erkrankungen:<br/>Streifzüge durch ein existenzielles Tabuthema.</b> .....   | <b>25</b> |
| 3.1      | Seelische Gesundheit: Ideale oder »normale« Maßstäbe? .....   | 25        |
| 3.2      | Psychische Erkrankungen: Viel komplexer als ein Knochenbruch ..   | 27        |
| 3.3      | Die psychiatrische Perspektive: Seelische Erkrankungen<br>– psychische Störungen .....  | 28        |
| 3.4      | Ursachen bzw. »das Auftreten- und/oder die Aufrechterhaltung<br>seelische Störungen fördernder Faktoren« .....  | 29        |
| 3.5      | Psychiatrische Diagnosen: Vorteile und Grenzen .....  | 30        |
| 3.6      | Mehrdimensionale »Ursachen« seelischer Erkrankungen:<br>Bio-psycho-soziale Modelle. ....  | 32        |
| 3.7      | Seelisch Erkrankte »funktionieren« weitgehend normal ... ..   | 34        |
| 3.8      | Angst- und somatoforme Störungen, Zwänge, Psychosen .....   | 35        |
| 3.9      | Psychische Störungen sind häufig .....  | 38        |
| 3.10     | Seelische Erkrankungen: Innerbetriebliche Konsequenzen .....  | 41        |

|          |   |           |
|----------|---|-----------|
|          | Zum innerbetrieblichen Umgang mit seelisch belasteten<br>Mitarbeitern.....  | 42        |
|          | Seelische Erkrankungen und betriebliche Wirklichkeit.....   | 44        |
| 3.11     | Wie werden seelische Störungen behandelt? .....   | 45        |
|          | Inwieweit helfen Medikamente gegen seelische Erkrankungen? ....   | 45        |
|          | Psychotherapie: Konzepte und Strategien.....  | 47        |
|          | Warum Psychotherapie wirkt (und gute Ratschläge nicht).....   | 48        |
| 3.12     | Ausblick .....  | 50        |
| <b>4</b> | <b>Zwischen Stress und Gratifikationskrise: Konzepte<br/>arbeitsbezogener Gesundheit.....</b>                               | <b>51</b> |
| 4.1      | Burnout: Synonym für »zu viel Stress«? .....  | 51        |
| 4.2      | Mehr oder weniger ideale Stressmodelle und reale Arbeitswelt ....   | 54        |
| 4.3      | Ein universal-gültiges Stressmodell gibt es nicht .....   | 57        |
| 4.4      | Stressmanagement: Zwischen Theorie und innerbetrieblicher<br>Wirklichkeit.....  | 58        |
| 4.5      | Fragebögen zur Belastungs- bzw. Problemanalyse .....  | 60        |
| <b>5</b> | <b>Die dialektischen Qualitäten des postmodernen<br/>Managements.....</b>   | <b>63</b> |
| 5.1      | Existenzielle Bedrohung, subtil-manipulative Kommunikation<br>und die Grenzen des betrieblichen Gesundheitsmanagements..... | 63        |
| 5.2      | Rein sachlich und freundlich: Zur Kunst bzw. Unsitte,<br>wohldosiert emotionalen Sprengstoff zu positionieren .....         | 66        |
| 5.3      | Nachbesprechung oder: Was hat »postmoderne«<br>Führung mit Mitarbeitergesundheit zu tun? .....                              | 68        |
| 5.4      | Betriebliches Gesundheitsmanagement: Vertrauen<br>ist nicht alles, aber ohne Vertrauen ist alles nichts .....               | 70        |
| 5.5      | Restrukturierungen, Symptom-belastete Mitarbeiter und<br>sonstige Hypotheken des betrieblichen Gesundheitsmanagements..     | 73        |
| <b>6</b> | <b>Anti-Burnout – respektive Stressmanagement-Angebote<br/>im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements ....</b>      | <b>77</b> |
| 6.1      | Informationen zum Einstieg.....   | 79        |
| 6.2      | Strategien zur Verbesserung des individuellen Stressmanagements<br>in der Praxis.....                                       | 80        |
| 6.3      | Was ist die konkrete Zielsetzung der intendierten Maßnahme?.....  | 82        |
| 6.4      | Zwischen Entspannung, Aktivierung und gesunder Lebensweise ...  | 84        |
| 6.5      | Der gesunde, stressarme Arbeitsplatz als<br>systemisches Zukunftsprojekt?.....  | 85        |

|  |            |
|--|------------|
| <b>Inhalt</b>  | <b>XI</b>  |
| <b>7 Die Zukunft von Burnout</b> .....   | <b>88</b>  |
| <b>8 Häufig gestellte Fragen zum Themenkomplex »Burnout und seelische Gesundheit in der Arbeitswelt«</b> ..... | <b>92</b>  |
| <b>9 Was kann man selbst tun, um nicht auszubrennen?</b> .....   | <b>98</b>  |
| Wunsch, Wirklichkeit und Paradoxien programmatischer Burnout-Prophylaxe .....                                  | 98         |
| 9.1 Stressreduktion praxisnah und effektiv: Kein Stress mit dem Stress! .....                                  | 100        |
| Stress, ein unangenehmer Zustand .....   | 101        |
| Ein Stress-Test .....  | 101        |
| Stress- und Anti-Burnout-Prophylaxe im innerbetrieblichen Kontext .....  | 102        |
| ... und was kann ich nun wirklich konkret tun? .....   | 104        |
| 9.2 Gesundheitsbezogene Veränderungen: gute Vorsätze, Motivation und Realität .....                            | 105        |
| Lässt sich individuelle Stressbewältigung verbessern und, wenn ja, zu welchem Preis? .....                     | 109        |
| 9.3 Beschleunigung als epochale Dimension .....  | 111        |
| Beschleunigungen jenseits der Physik .....   | 112        |
| Anti-Stress-Kompetenz: individuelle Zukunftsfähigkeit .....  | 114        |
| 9.4 Ein- und Ausblicke .....   | 115        |
| Perspektiven der sozialen Beschleunigung .....   | 117        |
| Burnout-Endzeit-Szenarien und andere Sackgassen auf offener Strecke .....                                      | 123        |
| Hätten Sie ein paar Tipps für uns ...? .....   | 123        |
| <b>10 Literatur</b> .....  | <b>126</b> |