

Inhaltverzeichnis

Einführung	1	2.1.4	Konflikt und Konfliktverarbeitung . . .	95
Was ist Burnout?	2	2.1.5	Person-Environment-Fit als	
Wie kommt Burnout zustande?	4		übergreifende Konzeption	100
Burnout – Die Karriere eines Begriffs	5	2.1.6	Ertrag	103
Vertraute Fragen, neue Zusammenhänge . . .	7	2.2	Untersuchungen zu Kontrollverlust,	
Zwischenbilanz	10		Hilflosigkeit und Frustration	104
1 Definitiorische Eingrenzung	13	2.2.1	Kontrollverlust und Hilflosigkeit	105
1.1 Definitionsprobleme	14	2.2.2	Frustration und Frustrationsfolgen . .	109
1.1.1 Verbale Definitionsversuche	17	2.2.3	Rückgewinnung von Kontrolle	116
1.1.2 Eingrenzungsmöglichkeiten	20	2.2.4	Situationskontrolle und	
1.2 Symptomatologie	21		Dominanzgefühl	117
1.2.1 Burnout-Symptomatik –		2.2.5	Kontrolle – soviel wie möglich?	118
Eine Synopse	24	2.2.6	Ertrag	119
1.2.2 Messung von Burnout	34	2.3	Psychosomatik von Ulzera, Herz-	
1.3 Verlauf	39		Kreislauf-Erkrankungen und Krebs . .	120
1.4 Ätiologie	44	2.3.1	Ulzera	121
1.4.1 Lauderdale: Enttäuschte		2.3.2	Herz-Kreislauf-Erkrankungen	123
Rollenerwartungen	45	2.3.3	Krebs	126
1.4.2 Meier: Pessimistische Prognosen . . .	47	2.3.4	Ertrag	129
1.4.3 Perlman und Hartman:		2.4	Theorien der Arbeits(un)zufriedenheit	130
Ein komplexes Modell	48	2.4.1	Herzbergs Zwei-Faktoren-Theorie . . .	131
1.4.4 Freudenberger:		2.4.2	Das Bruggemann-Modell	132
Verfehlt Lebenspläne	50	2.4.3	Ertrag	133
1.4.5 Maslach: Ein umfangreiches Werk . . .	51	2.5	Subjektives Wohlbefinden und	
1.4.6 Fischer: Burnout als Selbst-			Imagination	134
verbrennung	54	2.5.1	Was ist Glück, und woher kommt es? .	134
1.4.7 Ressourcenschutz als Top-Priorität –		2.5.2	Die Innenwelt als Anreizlandschaft . .	136
die COR-Theorie Stevan Hobfoll's . . .	57	2.5.3	Verarmung der Anreizlandschaft . . .	138
1.4.8 Die holländische Schule: Geben ist		2.5.4	Erleben zwischen Vergangenheit und	
seliger denn Nehmen – oder?	59	2.5.5	Zukunft	142
1.4.9 Lennart Hallstens Prozessmodell			Ertrag	143
von Burnout	61	3 Ein integrierendes		
1.4.10 Burnout nach Praxisschock –		Burnout-Modell	146	
die Arbeiten von Cary Cherniss	64	3.1	Ist eine allgemeine Burnout-Theorie	
1.4.11 Wenn Sinn und Zweck verloren gehen –			überhaupt möglich?	147
Ayala Pines' »Existentielle		3.2	Autonomie und Autonomieeinbußen .	150
Perspektive«	73	3.3	Stress erster und zweiter Ordnung . .	153
1.4.12 Burnout und Stress	76	3.4	Autonomieeinbußen durch Konflikte	155
1.4.13 Nähe als Stressor	77	3.5	Die Veränderung der Anreizlandschaft	
2 Anleihen bei benachbarten			und ihre Folgen	156
Forschungsgebieten	79	3.6	Die ungestörte Handlungsepisode . .	159
2.1 Der Beitrag der Stressforschung	81	3.7	Die gestörte Handlungsepisode	162
2.1.1 Physiologische Stressforschung	81	3.7.1	Störfälle	162
2.1.2 Psychologische Stressforschung	85	3.7.2	Beispiele gestörter Handlungs-	
2.1.3 Organisationspsychologische			episoden	164
Stressforschung	87	3.8	Die Bewältigung von Störungen . . .	169
		3.9	Kritische Handlungsepisoden	173

3.10	Die Handlungsepisode des Ausbrenners	176
3.10.1	Anfänge des Burnout-Prozesses	176
3.10.2	Die Handlungsepisode bei fortgeschrittenem Burnout	177
3.11	Fallbeispiel: Burnout einer Krankenschwester	194
3.12	Persönliche Risikofaktoren	197
3.12.1	Persönlichkeit versus Umwelt als Burnout-Faktoren	197
3.12.2	Disponierende Persönlichkeitsmerkmale	199
3.13	Umweltfaktoren	213
3.13.1	Sozial- und Dienstleistungsberufe . .	215
3.13.2	Großorganisationen	217
3.13.3	Gesellschaftliche Einflüsse	218
3.14	Forschungsstand, Forschungsbedarf und Forschungsmöglichkeiten	224
3.14.1	Forschungsstand	225
3.14.2	Forschungsbedarf	228
3.14.3	Forschungsstrategien	231
3.14.4	Forschungsmethoden	232
4	Umwege und Auswege	
4.1	Vorbemerkungen	236
4.2	Empfehlungen aus der Literatur	237
4.2.1	Literatur zu Stressmanagement	237
4.2.2	Literatur zu Burnout	240
4.3	Erfolgsuntersuchungen	243
4.3.1	Empirische Studien zu Stressmanagement	244
4.3.2	Empirische Studien zu Burnout-Interventionen	246
4.4	Eigene Erfahrungen	257
4.5	Eigene Empfehlungen	268
4.5.1	Enttabuisierung	268
4.5.2	Selbsthilfe und Supervision	269
4.5.3	Organisationsentwicklung	270
4.5.4	Bescheidenere Erwartungen	270
4.5.5	Nähe	271
4.5.6	Selbstakzeptierung	272
4.5.7	Autonomie	273

5	Neuere Entwicklungen	
5.1	Neues aus der Wissenschaft	276
5.1.1	Eine kurze Geschichte der Burnout-Forschung	276
5.1.2	Burnout biologisch – ein Durchbruch?	277
5.1.3	Burnout-Therapie – Wie geht das? Und wirkt das?	279
5.1.4	Prävalenz – Wie häufig ist Burnout?	281
5.2	Ein neuer Trend: »Freiwillige« Selbstaussbeutung	281
5.2.1	Die Erwartungen der Kollegen – veränderte Normen	284
5.2.2	Identifikation mit der Arbeit/Organisation – »Sonst kracht doch alles zusammen« .	286
5.3	Hilfen gegen Burnout	291
5.3.1	Stoische Ruhe	292
5.3.2	Introvision	293
5.3.3	Tao	294
5.4	Wie weiter mit Burnout?	296

Anhang

Burnout:

Therapiemöglichkeiten für Ausbrenner . .	299
Vorbemerkungen	300
Indikationskriterien	301
Kurzcharakterisierung verschiedener Therapieverfahren	302
Schlussbemerkung	307
Literatur	309
Sachverzeichnis	327