

Inhaltverzeichnis

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

3.10	Die Handlungsepisode des Ausbrenners	176	5	Neuere Entwicklungen	
3.10.1	Anfänge des Burnout-Prozesses	176	5.1	Neues aus der Wissenschaft	276
3.10.2	Die Handlungsepisode bei fortgeschrittenem Burnout	177	5.1.1	Eine kurze Geschichte der Burnout-Forschung	276
3.11	Fallbeispiel: Burnout einer Krankenschwester	194	5.1.2	Burnout biologisch – ein Durchbruch?	277
3.12	Persönliche Risikofaktoren	197	5.1.3	Burnout-Therapie – Wie geht das? Und wirkt das?	279
3.12.1	Persönlichkeit versus Umwelt als Burnout-Faktoren	197	5.1.4	Prävalenz – Wie häufig ist Burnout?	281
3.12.2	Dispositionierende Persönlichkeitsmerkmale	199	5.2	Ein neuer Trend: »Freiwillige« Selbstausbeutung	281
3.13	Umweltfaktoren	213	5.2.1	Die Erwartungen der Kollegen – veränderte Normen	284
3.13.1	Sozial- und Dienstleistungsberufe	215	5.2.2	Identifikation mit der Arbeit/Organisation – »Sonst kracht doch alles zusammen«	286
3.13.2	Großorganisationen	217	5.3	Hilfen gegen Burnout	291
3.13.3	Gesellschaftliche Einflüsse	218	5.3.1	Stoische Ruhe	292
3.14	Forschungsstand, Forschungsbedarf und Forschungsmöglichkeiten	224	5.3.2	Intuition	293
3.14.1	Forschungsstand	225	5.3.3	Tao	294
3.14.2	Forschungsbedarf	228	5.4	Wie weiter mit Burnout?	296
3.14.3	Forschungsstrategien	231			
3.14.4	Forschungsmethoden	232			
4	Umwege und Auswege			Anhang	
4.1	Vorbemerkungen	236		Burnout:	
4.2	Empfehlungen aus der Literatur	237		Therapiemöglichkeiten für Ausbrenner	299
4.2.1	Literatur zu Stressmanagement	237		Vorbemerkungen	300
4.2.2	Literatur zu Burnout	240		Indikationskriterien	301
4.3	Erfolgsuntersuchungen	243		Kurzcharakterisierung verschiedener Therapieverfahren	302
4.3.1	Empirische Studien zu Stressmanagement	244		Schlussbemerkung	307
4.3.2	Empirische Studien zu Burnout-Interventionen	246		Literatur	309
4.4	Eigene Erfahrungen	257		Sachverzeichnis	327
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			