

Inhalt

Vorwort zur Reihe	5
Zu diesem Buch	6
1 Die Herausforderungen des Burnouts – eine Einführung in das Thema	13
1.1 Zur Bedeutung von Burnout	14
1.1.1 Arbeitsbeeinträchtigung durch Burnout	15
1.1.2 Prävalenz von Burnout	18
1.1.3 Relevanz in unserer Gesellschaft	19
1.1.4 Aufgaben sozialer Berufe	21
1.2 Betroffenheit in sozialen Berufen	22
1.2.1 Burnout der Helfenden	23
1.2.2 Ein Beitrag zur Professionalisierung Sozialer Arbeit ..	25
2 Das Phänomen Burnout	28
2.1 Alltags- und Wissenschaftsbegriff	29
2.2 Was ist Burnout?	32
2.3 Merkmale von Burnout	36
2.3.1 Emotionale Erschöpfung	38
2.3.2 Depersonalisation	39
2.3.3 Gefühl reduzierter Leistungsfähigkeit	41
2.4 Was Burnout nicht ist	42
2.4.1 Mehr als bloße Unzufriedenheit, Ärger, Frustration ..	42
2.4.2 Ermüdung und Erschöpfung	43
2.4.3 Abgrenzung zu Stress	44
2.4.4 Unterschied zu verschiedenen Erkrankungen	45
2.5 Zum Verlauf von Burnout – Phasenmodelle	50
2.6 Auswirkungen von Burnout	52
2.6.1 Folgen auf Ebene der Betroffenen	52
2.6.2 Folgen für Arbeitsorganisationen	54
2.6.3 Folgen für die Gesellschaft	55
2.7 Burnout einer Lehrerin	56
3 Wie Burnout entsteht – Ursachen und Einflussfaktoren	59
3.1 Erklärungsmodelle zur Burnout-Entstehung	61
3.1.1 Burnout als Form der Stressbewältigung	62

3.1.2	Arbeitsanforderungen versus Ressourcen	66
3.2	Persönliche Faktoren als Nährboden für Burnout	68
3.2.1	Zur Bedeutung demografischer Merkmale	69
3.2.2	Ursachen in genetischen und biologischen Faktoren	72
3.2.3	Persönlichkeit, Fähig- und Fertigkeiten, Werte	73
3.2.4	Beziehungsfähigkeit	77
3.3	Situative Einflüsse	78
3.3.1	Faktoren der Arbeitstätigkeit	79
3.3.2	Faktoren der Arbeitsorganisation	80
3.3.3	Die Berufswahl als Einflussfaktor	82
3.3.4	Gesellschaftliche Einflussfaktoren	83
3.4	Besondere Einflüsse in der Sozialen Arbeit	88
3.4.1	Das Helfersyndrom	89
3.4.2	Spezifische Arbeitsbedingungen	90
3.4.4	Öffentliche Wahrnehmung der Sozialen Arbeit	92
4	Die Begegnung mit dem Burnout	95
4.1	Identifizieren von Burnout	96
4.1.1	Erkennen bei sich selbst	96
4.1.2	Frühwarnsymptome	99
4.1.3	Erhebung im Kontext der Organisation	100
4.2	Messen von Burnout	104
4.2.1	Maslach Burnout Inventory MBI	105
4.2.2	Tedium Measure TM	106
4.2.3	Arbeitsbezogene Verhaltens- und Erlebnismuster AVEM	107
4.2.4	Weitere Fragebögen und Erhebungsinstrumente	108
4.3	Differenzialdiagnostik	111
5	Wege aus dem Burnout	114
5.1	Behandlung – der Eingriff in das Burnout-Geschehen	115
5.2	Persönliche Strategien gegen Burnout	117
5.2.1	Wirksame Therapien für die Bewältigung von Burnout	118
5.2.2	Aufbau von Bewältigungskompetenzen	122
5.2.3	Stressbewältigungsprogramme	130
5.2.4	Aufgaben Sozialer Arbeit bei der persönlichen Burnout-Bewältigung	133
5.3	Entlastung im Arbeitsbereich	136
5.3.1	Verbesserung der Arbeitssituation	138
5.3.2	Soziale Unterstützung in der Arbeit	141
5.3.3	Aufgaben Sozialer Arbeit bei der situativen Burnout-Bewältigung	144
5.4	Wirksam kombinierte Behandlungen von Burnout	147

6	Mit gesunder Arbeit dem Burnout vorbeugen	149
6.1	Was Prävention von Burnout bedeutet	150
6.1.1	Präventionsstrategien gegen Burnout	152
6.1.2	Präventive Soziale Arbeit	155
6.2	Personenbezogene Präventionsmaßnahmen	159
6.2.1	Einfluss auf die Ursachen nehmen	159
6.2.2	Stärkung der Widerstandskraft und der Ressourcen ..	164
6.3	Präventionsansätze in der Organisation	168
6.3.1	Arbeitsbezogene Risikofaktoren angehen	169
6.3.2	Protektiver Einfluss der Arbeit	171
6.3.3	Gesundheitsfördernde Organisationsentwicklung	173
6.4	Präventionsstrategien auf der Gesellschaftsebene	174
6.5	Burnout-Prävention für soziale Berufe	175
6.5.1	Besondere Herausforderungen sozialer Berufe	176
6.5.2	Ausbildung und Studium.....	178
6.5.3	Professionalisierung Sozialer Arbeit	178
	Literaturverzeichnis	181
	Stichwortverzeichnis	191