

# Inhalt

<b>Vorwort zur Reihe .....</b>	<b>5</b>
<b>Zu diesem Buch .....</b>	<b>6</b>
<b>1 Die Herausforderungen des Burnouts – eine Einführung in das Thema .....</b>	<b>13</b>
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
<b>2 Das Phänomen Burnout .....</b>	<b>28</b>
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
<b>3 Wie Burnout entsteht – Ursachen und Einflussfaktoren .....</b>	<b>59</b>
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
<b>4</b>		<b>Die Begegnung mit dem Burnout .....</b>	<b>95</b>
	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
<b>5</b>		<b>Wege aus dem Burnout .....</b>	<b>114</b>
	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

<b>6</b>	<b>Mit gesunder Arbeit dem Burnout vorbeugen .....</b>	<b>149</b>
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
	<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>181</b>
	<b>Stichwortverzeichnis .....</b>	<b>191</b>