

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	<b>7</b>
<b>1. Was ist Burnout?</b>	<b>9</b>
1.1 Begriffsgeschichte in den USA und Deutschland	10
1.2 Definitions- und Abgrenzungsproblematik	11
1.3 Symptome	12
1.4 Der Prozess des Burnout	14
1.5 Zusammenfassung	18
<b>2. Instrumente zum Erfassen von Burnout</b>	<b>19</b>
2.1 Der MBI (Maslach Burnout Inventory) von Maslach & Jackson 1981	19
2.2 Die Überdrussskala von Aronson, Pines & Kafry	21
2.3 Der SBS-HP (Staff Burnout Scale for Health Professionals) von Jones	22
2.4 Die Burnout-Instrumente im Vergleich	23
2.5 Zusammenfassung und Burnouttest sowie „Burnout“ als Begriff im Internet.	24
<b>3. Erklärungsmodelle von Burnout</b>	<b>28</b>
3.1 Persönlichkeitszentrierte Erklärungsansätze	29
3.2 Sozial-, arbeits- und organisationsbezogene Ansätze	34
3.3 Präventions- und Interventionsmöglichkeiten	39
3.4 Zusammenfassung	42

<b>4. Benachbarte Forschungsgebiete</b>	45
4.1 Stress	46
4.2 Burnout und Stress sowie Präventions- und Interventionsmöglichkeiten	51
4.3 Arbeits(un)zufriedenheit	54
4.4 Ziele der empirischen Untersuchung von Roßbrucker	56
4.5 Zusammenfassung der Forschungsgebiete Stress und Arbeits(un)zufriedenheit	58
<b>5. Der „unmögliche“ Beruf</b>	60
5.1 Die Ursprünge der Sozialpädagogik	61
5.2 Aufgaben/Ziele	63
5.3 Exemplarische Darstellung von Zielen der Ausbildung	64
5.4 Aufgaben und Tätigkeitsfelder sowie der heutige Arbeitsmarkt	65
5.5 Zusammenfassung	67
<b>6. Befragungen</b>	69
6.1 Einleitung	69
6.1.1 Frau L.: Arbeit in einem Kinderheim	70
6.1.2 Frau H.E.: Leitung eines christlichen Kinderbibelkreises	72
6.1.3 Herr H.: Arbeit in einer gerontopsychiatr. Wohngruppe	74
6.1.4 Frau U.: Straßensozialarbeiterin/Streetwork	76
6.1.5 Frau K.: Tätigkeit in der Aussiedlerarbeit	79
6.1.6 Herr F.: Tätigkeit in der Aus- und Weiterbildung	80
6.1.7 Frau M.S.: Gesetzliche Betreuerin	84
6.1.8 Frau W.: Arbeit in einer Behindertenwerkstatt	87
6.1.9 Frau G.: Gesetzliche Betreuerin	88
6.2 Zusammenfassung	89
6.2.1 Zur Auswertung der Fragen	89
6.2.2 Maßnahmen aus personenzentrierten Ansätzen	93
<b>7. Motivation und Berufswahl</b>	94
7.1 Das Helfer-Syndrom	96
7.1.1 Interventionen	97
7.1.2 Bewertung der Theorie	98
7.2 Der Ausstieg aus dem Sozialberuf und seine Gründe	99
7.3 Zusammenfassung	100

<b>8. Bewältigungsstrategien</b>	101
8.1 Interventionen auf Team- und Institutionsebene	104
8.2 Supervision	108
8.3 Gesellschaft und Selbstevaluation	111
8.4 Soziale Unterstützung	113
8.5 Bedeutung für die Helfer	116
8.6 Die Rolle der Ausbildung	117
8.7 Fort- und Weiterbildung	119
8.8 Entspannung und weitere Möglichkeiten zur Prävention von Burnout	121
 <b>9. Ein Seminarkonzept – Methodengrundlegung</b>	 123
9.1 Gestalttherapie	125
9.1.1 Ursprung	125
9.1.2 Schlüsselbegriffe und deren therapeutische Relevanz	126
9.1.3 Methoden und Arbeitsweisen	128
9.1.4 Abgrenzung der Gestalttherapie zur Gestalt als Methode in der Sozialen Arbeit	129
9.1.5 Methodische Relevanz der Gestaltarbeit für das Seminarkonzept	131
9.1.6 Zusammenfassung	135
9.2 Musiktherapie	136
9.2.1 Ursprung	136
9.2.2 Die Bausteine der improvisierten Musik und deren therapeutische Bedeutung	139
9.2.3 Abgrenzung der Musiktherapie zur Musik als Methode in der Sozialen Arbeit	142
9.2.4 Methodische Relevanz von Musik im Seminarkonzept	144
9.2.5 Zusammenfassung	146

<b>10. Ein Seminarkonzept – Durchführung</b>	148
10.1 Vorüberlegungen	148
10.2 Prozess- und aufgabenbezogene Seminarziele	150
10.3 Konkretes Vorgehen	152
10.3.1 Seminartag Eins	152
10.3.2 Seminartag Zwei	159
10.3.3 Seminartag Drei	174
10.4 Evaluation	185
 <b>Anhang</b>	188
Anhang A: Maslach Burnout Inventory (MBI)	188
Anhang B: Die Überdrusskala	190
Anhang C: Der SBS-HP	192
Anhang D: Befragungsbogen	194
Anhang E: Kasseler Thesen zur Musiktherapie	198
Anhang F: Handouts	203
Handout 1: Das ausgebrannte Gebäude	203
Handout 2: Phasen des Burnout	204
Handout 3: Die Überdrusskala (siehe Anhang B)	204
Handout 4: Burnout ist auch ...	205
Handout 5: Symptomliste	206
Handout 6: Meine Ressourcen	207
Handout 7: Phantasiereise	208
Handout 8: Zeitsouveränität	209
 <b>Literaturverzeichnis</b>	210
 <b>Die Autoren</b>	216