

Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur 3. Auflage	9
Geleitwort zur 2. Auflage	11
Vorwort zur 2. Auflage	13
Vorwort zur 1. Auflage	15
Geleitworte zur 1. Auflage	17
1 Historischer Hintergrund	19
Burnout nach Auffassung Freudenbergers (beruflich beding-	
tes emotionales Erschöpfungssyndrom)	19
Wer erleidet ein Burnout?	20
Zeitliches Auftreten	20
Präventive/therapeutische Strategien Freudenbergers	20
Autonomie-Postulat Freudenbergers (1974)	21
2 Definition „Burnout“	23
Depression oder Burnout?	25
3 Ursachen und Entstehung	29
Der Weg zum Burnout	30
4 Forschung und diagnostische Werkzeuge	33
Das Original Maslach-Burnout-Inventory (MBI)	34
Copenhagen Burnout Inventory (CBI)	38
Das Burnout-Screening-Inventory	40
5 Burnout als Produkt der modernen Arbeitswelt?	43
Allgemeines	43
Statistik	44
Kostenfolgen	46

Risikofaktoren in der Arbeitswelt	47
6 Stress und Mobbing: Umgang mit Auslösern von Burnout am Arbeitsplatz	51
Stress	51
Stressbewältigungsformen (Coping)	52
Persönlichkeitsmerkmale, welche die Stressbewältigung erschweren	53
Mobbing	53
7 Strategien zur Prävention von Burnout und Stress	57
Förderung der Resilienz (Widerstandsfähigkeit)	57
Mit erhöhter Resilienz einhergehende Eigenschaften .	60
Anteilnahme und serielles Monotasking als Resilienzsäulen	61
Persönliche allgemein einsetzbare Präventionsmöglichkeiten	62
Präventionsmöglichkeiten im Bereich des Arbeitgebers . .	63
Zielanalyse	69
Konflikte offen und konstruktiv austragen	70
Situation in Ruhe klären	70
Selbstberatung	71
Brief an sich selbst	72
Die Nähe zu Natur und Mitmenschen als Präventionschance	72
Eigene Erfahrungen aus der Praxis	73
Allgemeines	73
Kultur der Offenheit	74
Kultur des Lobens	74
Kultur des geförderten Zweiten	75
Kultur der höheren Werte und der Sinnggebung	75
8 Therapie	77
Basis der Behandlungskonzepte	77
Erkennen	77
Entlastung	77
Erholung	78
Ernüchterung und Besonnenheit	93
Stationäre Behandlung	96
Recovery, ein neues Modell	96

Medikamentöse Therapie	97
Allgemeines und Stellenwert von Vitamin B ₁₂	97
Beginnende Erschöpfungszeichen mit gesteigerter Aktivität	101
Leichte depressive Zeichen mit Somatisierungstendenz . .	102
Schlafstörungen	102
Mittlere bis schwere depressive Symptome	103
9 Anhang	107
Interviews mit Führungskräften von Großunternehmen: Kern-	
aussagen	107
Zitate zu Burnout	109