

Inhaltsverzeichnis

1	Historisches.	1
1.1	Burnout als Selbsterkenntnis, nicht als Forschungsergebnis	1
1.2	Welche Individuen erleiden einen Burnout?	1
1.3	Zeitliches Auftreten	1
1.4	Präventive/therapeutische Strategien Freudenbergers	1
1.5	Autonomiepostulat Freudenbergers .	1
2	Forschung und diagnostische Werkzeuge	2
2.1	Das Original Maslach-Burnout- Inventory	2
2.2	Das Zürcher Empowerment Programm	2
2.3	Das Burnout-Screening-Inventory (BSI)	4
3	Definition „Burnout“	6
4	Symptomatologie und Verlauf . . .	7
5	Burnoutauslöser am Arbeitsplatz	8
5.1	Stress	8
5.2	Mobbing	8
6	Bewältigung von Stress (Coping)	10
6.1	Stressbewältigungsformen	10
6.2	Persönlichkeitsmerkmale, die die Stressbewältigung erschweren	10

7	Krankheitsverständnis und Differenzialdiagnose	11
7.1	Krankheitsverständnis	11
7.2	Differenzialdiagnose	11
7.2.1	Depression	11
7.2.2	Neurasthenie mit folgenden diagnostischen Leitlinien	12
7.2.3	Fibromyalgie	12
7.2.4	Chronic Fatigue Syndrom (CFS)	14
8	Burnout als Produkt der modernen Arbeitswelt?	15
8.1	Allgemeines	15
8.2	Burnout-Statistik	15
8.2.1	Kosten durch Burnout	16
8.3	Faktoren für Burnout von Seiten der Arbeitswelt	16
9	Therapie	18
9.1	Basis der Behandlungskonzepte	18
9.1.1	Erkennen	18
9.1.2	Entlastung	18
9.1.3	Erholung	18
9.1.4	Ernüchterung und Besonnenheit . . .	20
9.2	Medikamentöse Therapie	24
9.2.1	Allgemeines/Stellenwert von Vitamin B ₁₂	24
9.2.2	Beginnende Erschöpfungszeichen mit gesteigerter Aktivität	25
9.2.3	Leicht depressive Zeichen mit Somatisierungstendenz	25
9.2.4	Schlafprobleme	26
9.2.5	Mittelschwere depressive Symptome	26
9.2.6	Schwere depressive Symptome	26

10	Strategien für Burnout- und Stressprophylaxe	27
10.1	Praktische Strategie von M. Burisch und eigene Erfahrung	27
10.1.1	Arbeitstreffen im „Family-Lab-Format“	27
10.1.2	Individuelle Interventions- möglichkeiten	27
10.1.3	Interventionen im Bereich des Arbeitgebers	28
10.2	Auswahl individueller Therapie- techniken nach M. Burisch	29
10.2.1	Transaktionsanalyse	29
10.2.2	Zielanalyse	30
10.2.3	Konflikte offen und konstruktiv austragen	30
10.2.4	Situation in Ruhe klären	30
10.2.5	Selbstberatung	31
10.2.6	Brief an sich selbst	31
10.2.7	Nähe (zu Natur und Mitmenschen) als Präventionschance	31

10.3	Eigene Erfahrungen aus der Praxis	31
10.3.1	Allgemeines	31
10.3.2	Kultur der Offenheit	32
10.3.3	Kultur des Lobens	32
10.3.4	Kultur des geförderten Zweiten	32
10.3.5	Kultur der höheren Werte und Sinngebung	33
10.3.6	Schlusswort	33
11	Anhang	34
11.1	Interviews mit Kadermitarbeitern großer Unternehmen	34
11.2	Zitate im Zusammenhang mit Burnout	34
12	Literatur	36
13	Sachverzeichnis	39