

Inhalt

1	Ein Begriff macht Karriere	9
1.1	Was ist eine Diagnose?	10
1.2	Risikofaktoren	13
1.3	Hat Burnout eine Geschichte?	15
1.4	Attraktivität des Burnout-Konzeptes	16
1.5	Das bio-psycho-soziale Krankheitsmodell	18
1.6	Nehmen psychische Störungen zu?	20
1.7	Was heißt dies in Bezug auf Burnout?	24
1.8	Wandel von Arbeit und Gesellschaft	25
1.9	Strukturwandel	26
1.9.1	Globalisierung und Arbeitsplatzunsicherheit	26
1.9.2	Entfremdung und Erschöpfung	27
1.9.3	Arbeit und Gesundheit im Betrieb	28
1.9.4	Burnout in Zeiten von Corona	29
2	Burnout – was ist das?	32
2.1	Diagnostische Grundlagen	38
2.2	Psychische Störungen in verschiedenen Lebensphasen	39
2.2.1	Der diagnostische Prozess	42
2.2.2	Diagnostische Einordnung	44
2.2.3	Psychische und Verhaltensstörungen durch psychotrope Substanzen	45
2.2.4	Persönlichkeitsstörungen	45
2.3	Die Symptome	49
2.4	Der Burnout-Prozess	52
2.5	Diagnostische Äquivalente	54
3	Stress und seine Folgen	58
3.1	Stress – wie er in der Bevölkerung wahrgenommen wird	58
3.2	Stress aus fachlicher Sicht	61
3.3	Psychophysiologie des Stresses	64
4	Risikofaktoren und Ursachen – Stressoren	67
4.1	Persönlichkeitsmerkmale (aus psychologischer Sicht)	67
4.2	Merkmale der Stressverarbeitung	69
4.3	Arbeitsbezogene Verhaltens- und Erlebnismuster	70

4.4	Arbeitsbezogene Einstellungen	71
4.5	Jobmerkmale sowie Aspekte des Organisationsumfelds	73
4.5.1	Quantitative Anforderungen: Arbeitsbelastung und Zeitdruck	74
4.5.2	Qualitative oder klienten-/kundenbezogene Anforderungen	74
4.5.3	Soziale Unterstützung	75
4.5.4	Selbstbestimmtheit von Arbeitsaufgaben	76
4.6	Burnout: Wechselspiel zwischen Individuum und Organisati- on	77
4.7	Gesundheit von Mitarbeitenden	77
4.8	Volkswirtschaftliche Folgen	78
4.9	Folgen auf Organisationsebene	78
4.10	»Nebenwirkungen« – bisher weniger beachtete Burnout- Folgen	79
5	Präventionsmöglichkeiten	80
5.1	Ressourcenmanagement	81
5.1.1	Betriebliches Gesundheitsmanagement	81
5.1.2	Physikalische Ressourcen	81
5.1.3	Biologische Ressourcen	82
5.1.4	Fehlzeitenmanagement	83
6	Therapie des Burnouts	85
6.1	Studienlage	85
6.2	Therapeutische Ziele und Haltungen im Umgang mit Burnout-Patient/-innen	86
6.3	Diagnostik und erste Maßnahmen	88
6.3.1	Diagnostik	88
6.3.2	Erstmaßnahmen	88
6.3.3	Arbeitsunfähigkeit und das Thema Arbeit in der Burnout-Therapie	89
6.4	Psychotherapie	90
6.4.1	Psychoedukation	91
6.4.2	Individuelles Modell/psychotherapeutischer Klärungsprozess	91
6.4.3	Bewältigungsphase	93
6.4.4	Ressourcenaktivierung	94
6.4.5	Einbezug von Partner/-innen	94
6.4.6	Rückfallprophylaxe	95
6.5	Weitere Bausteine einer multimodalen Therapie	95
6.5.1	Medikation	95
6.5.2	Förderung der Regeneration und der körperlichen Aktivierung	97
6.5.3	Behandlung von Schlafstörungen	98
6.5.4	Situation Arbeitsplatz	100

7	Supportive Psychotherapie (SPT)	101
7.1	Psychotherapeutische Wirkprinzipien	102
7.2	Supportive Psychotherapie im Lichte verschiedener Therapieschulen	104
7.3	Methoden und Techniken Supportiver Psychotherapie	104
7.3.1	Kooperative Beziehungsgestaltung	104
7.3.2	Realer Therapeut/reale Therapeutin	105
7.3.3	Rahmenbedingungen vereinbaren	106
7.3.4	Ziele klären	107
7.3.5	Subjektive Krankheitstheorien berücksichtigen	108
7.3.6	Informationen vermitteln	108
7.3.7	Aktives Bemühen	109
7.3.8	Arbeiten im Hier und Jetzt	109
7.3.9	Nutzung der Ressourcen	109
7.3.10	Symptome positiv umdeuten	110
7.3.11	Positive Rückmeldung	110
7.3.12	Schlussbemerkung: Supportive Therapie in der Behandlung von Burnout-Patient/-innen	110
	Literatur	112