

8201 6201

Matthias Burisch

# Das Burnout-Syndrom

Theorie der inneren Erschöpfung

**4., aktualisierte Auflage**

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einführung</b> . . . . .	<b>1</b>	2.1.4	Konflikt und Konfliktverarbeitung . . .	95
Was ist Burnout? . . . . .	2	2.1.5	Person-Environment-Fit als übergreifende Konzeption . . . . .	100
Wie kommt Burnout zustande? . . . . .	4	2.1.6	Ertrag . . . . .	103
Burnout – Die Karriere eines Begriffs . . . . .	5	2.2	Untersuchungen zu Kontrollverlust, Hilflosigkeit und Frustration . . . . .	104
Vertraute Fragen, neue Zusammenhänge . . . . .	7	2.2.1	Kontrollverlust und Hilflosigkeit . . . . .	105
Zwischenbilanz . . . . .	10	2.2.2	Frustration und Frustrationsfolgen . . .	109
<b>1 Definitiorische Eingrenzung</b> . . . . .	<b>13</b>	2.2.3	Rückgewinnung von Kontrolle . . . . .	116
1.1 Definitionsprobleme . . . . .	14	2.2.4	Situationskontrolle und Dominanzgefühl . . . . .	117
1.1.1 Verbale Definitionsversuche . . . . .	17	2.2.5	Kontrolle – soviel wie möglich? . . . . .	118
1.1.2 Eingrenzungsmöglichkeiten . . . . .	20	2.2.6	Ertrag . . . . .	119
1.2 Symptomatologie . . . . .	21	2.3	Psychosomatik von Ulzera, Herz- Kreislauf-Erkrankungen und Krebs . . .	120
1.2.1 Burnout-Symptomatik – Eine Synopse . . . . .	24	2.3.1	Ulzera . . . . .	121
1.2.2 Messung von Burnout . . . . .	34	2.3.2	Herz-Kreislauf-Erkrankungen . . . . .	123
1.3 Verlauf . . . . .	39	2.3.3	Krebs . . . . .	126
1.4 Ätiologie . . . . .	44	2.3.4	Ertrag . . . . .	129
1.4.1 Lauderdale: Enttäuschte Rollenerwartungen . . . . .	45	2.4	Theorien der Arbeits(un)zufriedenheit . . .	130
1.4.2 Meier: Pessimistische Prognosen . . . . .	47	2.4.1	Herzbergs Zwei-Faktoren-Theorie . . . . .	131
1.4.3 Perlman und Hartman: Ein komplexes Modell . . . . .	48	2.4.2	Das Bruggemann-Modell . . . . .	132
1.4.4 Freudenberg: Verfehlte Lebenspläne . . . . .	50	2.4.3	Ertrag . . . . .	133
1.4.5 Maslach: Ein umfangreiches Werk . . . . .	51	2.5	Subjektives Wohlbefinden und Imagination . . . . .	134
1.4.6 Fischer: Burnout als Selbst- verbrennung . . . . .	54	2.5.1	Was ist Glück, und woher kommt es? . . .	134
1.4.7 Ressourcenschutz als Top-Priorität – die COR-Theorie Stevan Hobfolls . . . . .	57	2.5.2	Die Innenwelt als Anreizlandschaft . . . . .	136
1.4.8 Die holländische Schule: Geben ist seliger denn Nehmen – oder? . . . . .	59	2.5.3	Verarmung der Anreizlandschaft . . . . .	138
1.4.9 Lennart Hallstens Prozessmodell von Burnout . . . . .	61	2.5.4	Erleben zwischen Vergangenheit und Zukunft . . . . .	142
1.4.10 Burnout nach Praxisschock – die Arbeiten von Cary Cherniss . . . . .	64	2.5.5	Ertrag . . . . .	143
1.4.11 Wenn Sinn und Zweck verloren gehen – Ayala Pines' »Existentielle Perspektive« . . . . .	73	<b>3 Ein integrierendes Burnout-Modell</b> . . . . .	<b>146</b>	
1.4.12 Burnout und Stress . . . . .	76	3.1	Ist eine allgemeine Burnout-Theorie überhaupt möglich? . . . . .	147
1.4.13 Nähe als Stressor . . . . .	77	3.2	Autonomie und Autonomieeinbußen . . .	150
<b>2 Anleihen bei benachbarten Forschungsgebieten</b> . . . . .	<b>79</b>	3.3	Stress erster und zweiter Ordnung . . . . .	153
2.1 Der Beitrag der Stressforschung . . . . .	81	3.4	Autonomieeinbußen durch Konflikte . . . . .	155
2.1.1 Physiologische Stressforschung . . . . .	81	3.5	Die Veränderung der Anreizlandschaft und ihre Folgen . . . . .	156
2.1.2 Psychologische Stressforschung . . . . .	85	3.6	Die ungestörte Handlungsepisode . . . . .	159
2.1.3 Organisationspsychologische Stressforschung . . . . .	87	3.7	Die gestörte Handlungsepisode . . . . .	162
		3.7.1	Störfälle . . . . .	162
		3.7.2	Beispiele gestörter Handlungs- episoden . . . . .	164
		3.8	Die Bewältigung von Störungen . . . . .	169
		3.9	Kritische Handlungsepisoden . . . . .	173

3.10	Die Handlungsepisode des Ausbrenners . . . . .	176
3.10.1	Anfänge des Burnout-Prozesses . . . . .	176
3.10.2	Die Handlungsepisode bei fortgeschrittenem Burnout . . . . .	177
3.11	Fallbeispiel: Burnout einer Krankenschwester . . . . .	194
3.12	Persönliche Risikofaktoren . . . . .	197
3.12.1	Persönlichkeit versus Umwelt als Burnout-Faktoren . . . . .	197
3.12.2	Disponierende Persönlichkeitsmerkmale . . . . .	199
3.13	Umweltfaktoren . . . . .	213
3.13.1	Sozial- und Dienstleistungsberufe . . . . .	215
3.13.2	Großorganisationen . . . . .	217
3.13.3	Gesellschaftliche Einflüsse . . . . .	218
3.14	Forschungsstand, Forschungsbedarf und Forschungsmöglichkeiten . . . . .	224
3.14.1	Forschungsstand . . . . .	225
3.14.2	Forschungsbedarf . . . . .	228
3.14.3	Forschungsstrategien . . . . .	231
3.14.4	Forschungsmethoden . . . . .	232
<b>4</b>	<b>Umwege und Auswege</b>	
4.1	Vorbemerkungen . . . . .	236
4.2	Empfehlungen aus der Literatur . . . . .	237
4.2.1	Literatur zu Stressmanagement . . . . .	237
4.2.2	Literatur zu Burnout . . . . .	240
4.3	Erfolgsuntersuchungen . . . . .	243
4.3.1	Empirische Studien zu Stressmanagement . . . . .	244
4.3.2	Empirische Studien zu Burnout-Interventionen . . . . .	246
4.4	Eigene Erfahrungen . . . . .	257
4.5	Eigene Empfehlungen . . . . .	268
4.5.1	Enttabuisierung . . . . .	268
4.5.2	Selbsthilfe und Supervision . . . . .	269
4.5.3	Organisationsentwicklung . . . . .	270
4.5.4	Bescheidenere Erwartungen . . . . .	270
4.5.5	Nähe . . . . .	271
4.5.6	Selbstakzeptierung . . . . .	272
4.5.7	Autonomie . . . . .	273

## 5 Neuere Entwicklungen

5.1	Neues aus der Wissenschaft . . . . .	276
5.1.1	Eine kurze Geschichte der Burnout-Forschung . . . . .	276
5.1.2	Burnout biologisch – ein Durchbruch? . . . . .	277
5.1.3	Burnout-Therapie – Wie geht das? Und wirkt das? . . . . .	279
5.1.4	Prävalenz – Wie häufig ist Burnout? . . . . .	281
5.2	Ein neuer Trend: »Freiwillige« Selbstausbeutung . . . . .	281
5.2.1	Die Erwartungen der Kollegen – veränderte Normen . . . . .	284
5.2.2	Identifikation mit der Arbeit/Organisation – »Sonst kracht doch alles zusammen« . . . . .	286
5.3	Hilfen gegen Burnout . . . . .	291
5.3.1	Stoische Ruhe . . . . .	292
5.3.2	Introvision . . . . .	293
5.3.3	Tao . . . . .	294
5.4	Wie weiter mit Burnout? . . . . .	296

## Anhang

### Burnout:

#### Therapiemöglichkeiten für Ausbrenner . . . . .

Vorbemerkungen . . . . .	300
Indikationskriterien . . . . .	301
Kurzcharakterisierung verschiedener Therapieverfahren . . . . .	302
Schlussbemerkung . . . . .	307
Literatur . . . . .	309
Sachverzeichnis . . . . .	327