

## Vorwort zur zweiten Auflage

Vor nunmehr zehn Jahren erschien die erste Auflage dieses Buches. Das Thema Burnout ist nach wie vor aktuell und auch von Fachzeitschriften sowie populärwissenschaftlichen Foren aufgegriffen worden. Nun ist es notwendig, dieses Buch zu aktualisieren. Viele der hier verwendeten Grundmodelle sind heute ebenso gültig wie vor zehn Jahren. An mancher Stelle sind allerdings neue Erkenntnisse hinzugekommen, und mein Erfahrungshorizont hat sich erweitert. Diese Erneuerungen fließen in die Überarbeitung ein.

Ziel ist es hierbei nicht, die allerneuesten quantitativen Studienergebnisse zu referieren, vielmehr werden neue Tendenzen in einem extra Kapitel, »Burnout: Neue Entwicklungen«, skizziert. In jedes weitere Kapitel fließen aktuelle Ergänzungen ein. In diesem Rahmen kommen z. B. Zeitmanagement, Validation, soziale Unterstützung und Konfliktlösung zur Sprache. Diese Aktualisierungen werden auch in den Fragestellungen zur Selbstreflexion aufgegriffen.

Neben pädagogischen Tätigkeiten arbeite ich selbst noch immer am Patientenbett in der Intensivkrankenpflege. So habe ich die Entwicklungen der letzten Jahre am Arbeitsplatz direkt miterlebt und weiß, wie es sich anfühlt, jahrelang pflegerisch tätig zu sein. Mir selbst hat die Erarbeitung und Anwendung des Konzeptes in diesem Buch sehr viel gegeben, in vielen zwischenmenschlichen Bereichen habe ich an Sicherheit gewonnen. Auch meine Kraftressourcen kann ich mir besser einteilen. Durch diese langjährige Selbsterfahrung bin ich weiterhin überzeugt von der Wirksamkeit meines Konzeptes der Selbstachtsamkeit und Selbstreflexion, und ich hoffe, dass meine Leser ebenso positive Erfahrungen machen.

Brinja Schmidt, Mai 2015