

# Burnout - Zeitbombe oder Luftnummer?

Persönliche Strategien und betriebliches Gesundheitsmanagement

Bearbeitet von  
Andreas Hillert

1. Auflage 2014. Buch. 144 S. Kartoniert  
ISBN 978 3 7945 3042 7  
Format (B x L): 16,5 x 24 cm

[Weitere Fachgebiete > Medizin > Human-Medizin, Gesundheitswesen > Public Health, Gesundheitsökonomie, Gesundheitspolitik](#)

Zu [Leseprobe](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

**beck-shop.de**  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung [beck-shop.de](http://beck-shop.de) ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

# Inhalt

<b>1</b>	<b>Einführung</b> .....	1
	Burnout und andere psychische bzw. psychiatrische Aspekte des betrieblichen Gesundheitsmanagements oder: »Welche guten Ratschläge hätten Sie denn für uns?« .....	1
<b>2</b>	<b>Burnout: Entdeckung, Karriere und Konzepte eines zeitgemäßen Paradigmas</b> .....	5
2.1	Es war einmal .....	5
2.2	Burnout: Ein Bild sagt mehr als tausend Bücher .....	6
2.3	Die Erfindung einer Krankheit, die von Anfang an keine sein sollte	7
2.4	Die Lawine rollt an .....	10
2.5	Eine Randbemerkung: Geschichte ist ungerecht, weil funktional-selektiv! .....	11
2.6	Inwieweit beschreibt »Burnout« zugrunde liegende Konstellationen im Gehirn? .....	12
2.7	Wege und Irrwege in den »Burnout« .....	14
2.8	Burnout: Konzeptuell fundamental subjektiv .....	17
2.9	Ist Burnout messbar? .....	21
	Inhalte, Möglichkeiten und Grenzen der Burnout-Fragebögen .....	21
2.10	Burnout: Konzeptuelle Probleme versus individuelle Tragik? .....	24
<b>3</b>	<b>Seelische Gesundheit – psychische Erkrankungen: Streifzüge durch ein existenzielles Tabuthema</b> .....	25
3.1	Seelische Gesundheit: Ideale oder »normale« Maßstäbe? .....	25
3.2	Psychische Erkrankungen: Viel komplexer als ein Knochenbruch ..	27
3.3	Die psychiatrische Perspektive: Seelische Erkrankungen – psychische Störungen .....	28
3.4	Ursachen bzw. »das Auftreten- und/oder die Aufrechterhaltung seelische Störungen fördernder Faktoren« .....	29
3.5	Psychiatrische Diagnosen: Vorteile und Grenzen .....	30
3.6	Mehrdimensionale »Ursachen« seelischer Erkrankungen: Bio-psycho-soziale Modelle .....	32
3.7	Seelisch Erkrankte »funktionieren« weitgehend normal ... ..	34
3.8	Angst- und somatoforme Störungen, Zwänge, Psychosen .....	35
3.9	Psychische Störungen sind häufig .....	38
3.10	Seelische Erkrankungen: Innerbetriebliche Konsequenzen .....	41

	Zum innerbetrieblichen Umgang mit seelisch belasteten Mitarbeitern. ....	42
	Seelische Erkrankungen und betriebliche Wirklichkeit. ....	44
3.11	Wie werden seelische Störungen behandelt? .....	45
	Inwieweit helfen Medikamente gegen seelische Erkrankungen? ....	45
	Psychotherapie: Konzepte und Strategien. ....	47
	Warum Psychotherapie wirkt (und gute Ratschläge nicht) .....	48
3.12	Ausblick .....	50
<b>4</b>	<b>Zwischen Stress und Gratifikationskrise: Konzepte arbeitsbezogener Gesundheit</b> .....	<b>51</b>
4.1	Burnout: Synonym für »zu viel Stress«? .....	51
4.2	Mehr oder weniger ideale Stressmodelle und reale Arbeitswelt .....	54
4.3	Ein universal-gültiges Stressmodell gibt es nicht .....	57
4.4	Stressmanagement: Zwischen Theorie und innerbetrieblicher Wirklichkeit. ....	58
4.5	Fragebögen zur Belastungs- bzw. Problemanalyse .....	60
<b>5</b>	<b>Die dialektischen Qualitäten des postmodernen Managements</b> .....	<b>63</b>
5.1	Existenzielle Bedrohung, subtil-manipulative Kommunikation und die Grenzen des betrieblichen Gesundheitsmanagements. ....	63
5.2	Rein sachlich und freundlich: Zur Kunst bzw. Unsitte, wohldosiert emotionalen Sprengstoff zu positionieren .....	66
5.3	Nachbesprechung oder: Was hat »postmoderne« Führung mit Mitarbeitergesundheit zu tun? .....	68
5.4	Betriebliches Gesundheitsmanagement: Vertrauen ist nicht alles, aber ohne Vertrauen ist alles nichts .....	70
5.5	Restrukturierungen, Symptom-belastete Mitarbeiter und sonstige Hypothesen des betrieblichen Gesundheitsmanagements. .	73
<b>6</b>	<b>Anti-Burnout – respektive Stressmanagement-Angebote im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements</b> ....	<b>77</b>
6.1	Informationen zum Einstieg. ....	79
6.2	Strategien zur Verbesserung des individuellen Stressmanagements in der Praxis. ....	80
6.3	Was ist die konkrete Zielsetzung der intendierten Maßnahme? .....	82
6.4	Zwischen Entspannung, Aktivierung und gesunder Lebensweise ...	84
6.5	Der gesunde, stressarme Arbeitsplatz als systemisches Zukunftsprojekt? .....	85

Inhalt	XI
<b>7 Die Zukunft von Burnout</b> .....	88
<b>8 Häufig gestellte Fragen zum Themenkomplex »Burnout und seelische Gesundheit in der Arbeitswelt«</b> .....	92
<b>9 Was kann man selbst tun, um nicht auszubrennen?</b> .....	98
Wunsch, Wirklichkeit und Paradoxien programmatischer Burnout-Prophylaxe .....	98
9.1 Stressreduktion praxisnah und effektiv: Kein Stress mit dem Stress! .....	100
Stress, ein unangenehmer Zustand .....	101
Ein Stress-Test .....	101
Stress- und Anti-Burnout-Prophylaxe im innerbetrieblichen Kontext .....	102
... und was kann ich nun wirklich konkret tun? .....	104
9.2 Gesundheitsbezogene Veränderungen: gute Vorsätze, Motivation und Realität .....	105
Lässt sich individuelle Stressbewältigung verbessern und, wenn ja, zu welchem Preis? .....	109
9.3 Beschleunigung als epochale Dimension .....	111
Beschleunigungen jenseits der Physik .....	112
Anti-Stress-Kompetenz: individuelle Zukunftsfähigkeit .....	114
9.4 Ein- und Ausblicke .....	115
Perspektiven der sozialen Beschleunigung .....	117
Burnout-Endzeit-Szenarien und andere Sackgassen auf offener Strecke .....	123
Hätten Sie ein paar Tipps für uns ...? .....	123
<b>10 Literatur</b> .....	126