

Inhalt

Vorwort: Burnout geht uns alle an	7
<i>Thomas Kraus</i>	
1. Einleitung	9
1.1 Wichtige Hinweise zur Nutzung des Manuals	10
2. Theoretisch-wissenschaftlicher Kontext	12
2.1 Verhaltenstherapeutische Prozesse	13
2.2 Angewandte Methoden der Verhaltenstherapie/-medizin	14
3. Aktueller Stand der Wissenschaft zum Thema Burnout	16
3.1 Gesellschaftlicher Aspekt	17
3.2 Definitionsversuche	17
4. Verwendete testpsychologische Verfahren zur Evaluation	24
4.1 Bisherige Ergebnisse der Evaluation	25
5. Behandlungsmanual	37
Modul 1: Einblick in die eigene Krankheit gewinnen	37
Modul 2: Die kognitive Behandlung von Burnout	52
Modul 3: Emotionen und Burnout	61
Modul 4: Präventive Maßnahmen gegen Burnout	77
Modul 5: Sinn- und Wertfragen	87
Modul 6: Burnout-Rückfallprophylaxe	90

6. Anhang.....	97
Arbeitsblätter	99
Abschlussgruppe	134
Dank	135
Literatur.....	137