

Inhalt

Vorwort	13
I. Burnout-Prävention: Geschichte, Messung, Perspektiven	15
Stress, Burnout und Klinische Diagnosen	15
Schicksale des Burnout-Konzepts	16
Ferndiagnosen und posthume Diagnosen	19
Einzelsymptome des Burnout	20
Messung des Burnout	21
Verbreitung des Burnout	21
Fragebogen zum Selbsttest	23
Selbstverbrenner und Opfer der Umstände	25
Burnout und Persönlichkeitsmerkmale	25
Bedingungsgefüge des Burnout	27
Das Salamander-Modell	29
Burnout-Prävention als Stufenmodell	32
Perspektiven für Forschung und Praxis	34
II. Burnout-Prävention im Salamander-Modell	36
1. Burnout-Prävention der Person	36
Lockerung der Stressbiographie	37
Überprüfung von Idealen	37
Relativierung von Amt und Arbeit	41
Dosierung der beruflichen Identifikation	44
Die sogenannte Arbeitssucht	45
Kurzkonferenz mit dem Über-Ich	46
Vom Ehrgeiz zum Anspruch	47
Die Geschichte vom rechten Winkel	47
Auskunft unserer Stressorgane	49
Würdigung von Erkrankungen	50
Selbstwürdigung	51
Hilfsbereitschaft mit Augenmaß	52

Die vier Buchstaben der Selbstfürsorge: N-E-I-N	53
Sinnbesinnung	54
Life-Planning	56
Kunsterfahrung und künstlerische Ausdruck	56
Introversion und Extraversion	58
Begegnung mit der Natur	59
Flow-Erlebnisse	60
Entspannung, Aktivierung und Harmonisierung	61
Kurzurlaube	61
Fachliche Kompetenz	62
Spiritualität	63
Brief, Tagebuch, gute Gedanken und Gebet	63
Hilfen zur Regeneration	64
Gedankenstopp	65
Selbstbelohnung	65
Lektüre	65
Tages-Resumee	66
Bewältigungskompetenzen	66
2. Burnout-Prävention im Privatleben	68
Liebe und Vertrauen	69
Selektive Authentizität	70
Nähe- und Distanzregulierung	71
Stabilität und Wandel	72
Balancierte Verantwortung	72
Zuverlässigkeit im Kleinen	78
Würdigung der Tätigkeiten	78
Die 1:5-Regel	79
Faires Streiten	80
Risiken beim Aussprechen von Differenzen	85
Helfende Institutionen bei privaten Problemen	97
3. Burnout-Prävention in den Zielgruppen-Kontakten	99
Klärung eigener Empfindlichkeiten	101
Aneignung geeigneter Bewältigungsstrategien	102
Bejahte Zielgruppen	107
Diversifikation der Aufgaben	108
Lösbare Aufgaben	109
Differenzierte Rückmeldung	110

	Erfolgserfahrungen	112
	Bejahung von Erholungszeiten	114
	Minipausen	115
	Supervision und Coaching	117
	Arbeitszufriedenheit	118
4.	Burnout-Prävention im Team	119
	Merkmale ausgebrannter Teams	120
	Merkmale guter Teams	121
	Kleinere Arbeitseinheiten	123
	Nähe-Regulierung im Team	124
	Solidaritätserfahrung	126
	Feedback zur Arbeit	126
	Heterogene Team-Zusammensetzung	128
	Stressquellen im Mitarbeiterverhalten	128
	Kommunikation im Team	130
	Lockerung von Subgruppen-Polarisierungen	133
	Guter Ruf des Teams	135
	Messbare Team-Erfolge	136
	Veröffentlichung funktionierender Vernetzungen	137
	Überlastungs-Anzeige	137
	Balancierte Hilfsbereitschaft	138
	Spontanes kollegiales Coaching	139
	Team-Reflexion der Leitungsfunktion	141
	Unterstützungssitzungen im Team	142
5.	Burnout-Prävention durch Vorgesetzte	143
	Belastungs-Selbsttest für Vorgesetzte	145
	Team-Belastungsdiagnostik durch Vorgesetzte	146
	Vorbildfunktion	147
	Gemeinsamer Arbeitsbeginn	149
	Förderung und Forderung in der Probezeit	150
	Anerkennung von Leistungen	152
	Gerechtigkeitsbemühen	153
	Die 1:5-Regel für Vorgesetzte	153
	Monitoring der Gesprächskultur	154
	Rollen-Klärung der Mitarbeiter	155
	Selbstbestimmung im beruflichen Handeln	157
	Verbindliche Arbeitsabläufe	159

Substrukturen in großen Teams	160
Wissens-Management im Team	160
Zielgruppenbezogenes Coaching durch Vorgesetzte	161
Balance von Konkurrenz und Kooperation	162
Vorgesetzten-Bindung an jeden Mitarbeiter	163
Förderung der Team-Kohäsion	164
Belastungsanalyse	165
Belastung als Konferenz-Thema	167
Gratifikationsanalyse	168
Eigene Standortbestimmung	169
Zirkuläres Selbstfeedback	170
Allseitige Loyalität	172
Mitarbeitergespräch zur Burnout-Prävention	173
Leitungs-Coaching und Team-Coaching	177
6. Burnout-Prävention in der Institution	179
Selbstanalyse in der Institution	181
Guter Ruf von Institution und Branche	181
Bejahung und Unterstützung der betrieblichen Mitbestimmung	182
Mitbestimmung	182
Organigramm-Analyse	184
Betriebsklima als Leitungsaufgabe	184
Soziale Ansprechpartner	185
Variable Arbeitszeit	186
Kindergarten- und Kita-Plätze im Unternehmen	187
Sicherheit der Arbeitsplätze	188
Betriebsinterne psychosomatische Ambulanz	188
Klärung von Stress erzeugenden Arbeitsbedingungen	189
Etablierung einer Burnout-Richtlinie	191
Räumliche Nähe	192
Begegnungs-, Sport- und Ruheräume	192
360°-Feedback	193
Eigenständige Coaching-Abteilung	194
Anfängermentorat	195
Coaching bei internem Stellenwechsel	197
Einarbeitung von Nachfolgern	198
Selektive Transparenz bei Prozessen der Umstrukturierung	199
Gemeinsinn und Hilfsbereitschaft	200

IT-Hygiene	201
Förderung von Fortbildung	202
Teilnahme an Fachkongressen	203
Realistische Zeitvorgaben	204
Etablierung von Springerfunktionen	205
Gewaltprävention	207
7. Burnout-Prävention in der Gesellschaft	208
Legislative, Exekutive und Jurisdiktion	209
Primat der Prävention vor der Krankenbehandlung	209
Protestbewegungen	210
Regionale Institutionen	210
Parameter der gesellschaftlichen Lebensqualität	211
Schlussbemerkung	211
Literatur	213