

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	1
<b>1 Burnout: Hintergrund und Konzepte</b> .....	3
1.1 Bilder und Begriffe, die psychische Zustände begreifbar und kommunizierbar machen .....	3
1.2 Burnout: Entdeckung und Karriere eines Phänomens .....	4
1.3 Definitionsansätze .....	6
1.4 Diagnostische Einordnung .....	9
1.5 Differenzialdiagnostik und Komorbidität .....	11
1.6 Epidemiologie .....	13
1.7 Burnout: Ein subjektives Störungsmodell .....	14
1.8 Psychische Störungen und beruflicher Stress .....	15
<b>2 Störungstheorien und -modelle</b> .....	17
2.1 Stressoren-Ansätze .....	18
2.2 Modelle der Kontrolle über Arbeitsbedingungen .....	19
2.3 Passungsmodelle .....	19
2.4 Reziprozitäts- und Gerechtigkeitsmodelle .....	20
2.5 Stresskognitionen und Bewältigungsverhalten .....	22
2.6 Stress als Bedrohung des Selbstwerts .....	23
2.7 Ressourcenorientierte Ansätze .....	23
2.8 Erholung und Regeneration .....	25
2.9 Ansätze des Übergangs und der Integration von Lebensbereichen .....	27
<b>3 Diagnostik und Indikation</b> .....	29
3.1 Individuelle Berufs- und Stressanamnese .....	30
3.2 Einsatz von Fragebögen in der Stressanamnese .....	35
3.3 Indikationsstellung für berufsbezogene Interventionen .....	38
<b>4 Behandlung</b> .....	40
4.1 Überblick über psychotherapeutisch fundierte Programme zur beruflichen Stressbewältigung .....	40
4.2 Behandlungsprinzipien im Umgang mit beruflichen Problemlagen .....	41
4.3 Motivation und Fokussierung .....	44
4.3.1 Psychosoziale Funktionen von Arbeit .....	44
4.3.2 Stressanalyse .....	46

4.4	Erklärungs- und Veränderungsmodell: Das „infernalische Quartett“ .....	48
4.5	Sensibilisierung für Signale der Überlastung (Entlastungsweg Achtsamkeit) .....	50
4.6	Kognitive Interventionen (Entlastungsweg Denkbarkeit) ..	52
4.6.1	Identifikation und Bearbeitung stressverschärfender Kognitionen .....	53
4.6.2	Erprobung einer hilfreichen Kognition .....	54
4.6.3	Umgang mit Grübeln und perseverativem Denken .....	56
4.7	Kompetenzorientierte Interventionen (Entlastungsweg „Möglichkeiten“) .....	58
4.7.1	Verhaltensbezogene Variante: Training sozialer Fertigkeiten .....	59
4.7.2	Klärungsvariante: Das innere Team .....	61
4.7.3	Fertigkeiten der Selbstwertschätzung im Beruf .....	64
4.8	Förderung der Regenerationsfähigkeit (Entlastungsweg Erholung) .....	65
4.8.1	Motivierung zur Verbesserung des Regenerationsverhaltens .....	65
4.8.2	Psychoedukation/Erholungswissen .....	67
4.8.3	Förderung von Erholungsverhalten .....	71
4.9	Sozialtherapeutisches Basiswissen .....	74
4.10	Umgang mit Schwierigkeiten in der Therapie .....	78
4.11	Evidenz und Qualitätssicherung .....	82
<b>5</b>	<b>Fallbeispiel</b> .....	<b>87</b>
<b>6</b>	<b>Weiterführende Literatur</b> .....	<b>92</b>
<b>7</b>	<b>Literatur</b> .....	<b>93</b>
<b>Anhang</b>	.....	<b>99</b>
	Das infernalische Quartett der Stressentstehung .....	101
	Die vier Entlastungswege .....	102
	Der Stressbeschleuniger-Selbsttest .....	103
	Der Stressbeschleuniger-Selbsttest – Auswertungsbogen .....	105
	Die Plus-Minus-Null-Regel .....	106
	Recreation Experience and Activity Questionnaire .....	107

**Karten:**

Individuelle Berufsanamnese

Differenzialdiagnosen des Burnout-Syndroms