

# Inhalt

Einleitung .....	9
<b>1. Probleme bei der Abgrenzung von Burnout und Depression .....</b>	<b>13</b>
1.1 Welche Ähnlichkeiten gibt es zwischen Burnout und Depression? .....	14
1.2 Unterscheiden sich beide Erkrankungen? .....	17
<b>2. Frühsymptome von Burnout und Depression .....</b>	<b>21</b>
2.1 Überlastung: Die prämorbid Symptomatik des Burnout .....	22
Übermäßige Beanspruchung .....	23
Schnelle Ermüdbarkeit .....	25
Reduzierte Leistungsfähigkeit .....	26
Work-Life Imbalance und fehlender Belastungsausgleich .....	26
Missbrauch stimulierender psychotroper Substanzen .....	27
2.2 Depressivität: Die prämorbid Symptomatik der Depression .....	28
Depressive Verstimmung .....	28
Übermäßige Selbstaufmerksamkeit .....	29
Bewältigungsbezogenes Ruminieren .....	29
Defizitäre Beanspruchung .....	30
Überforderungserleben .....	34
Unzufriedenheit mit sich selbst .....	35
Selbstwertbeeinträchtigungen .....	35
<b>3. Unterschiedliche Risikofaktoren für Burnout und Depression .....</b>	<b>37</b>
3.1 Anpassung an Belastungen .....	40
Anpassung an hohe Belastungen als Burnout-Risiko .....	41
Anpassung an aversive Belastungen als Risiko für Depressivität .....	45
3.2 Auseinandersetzung mit Bedrohungen .....	50
Übermäßige Anstrengungen zur Bedrohungsabwehr als Burnout-Risiko .....	51

	Dysfunktionale Anstrengungen zur Bedrohungsabwehr als Risiko für Depressivität .....	53
3.3	Umgang mit Ermüdung .....	57
	Unzureichende Erholungsbereitschaft als Risikofaktor des Burnout .....	58
	Unzureichende Erholungskompetenzen als Risikofaktor der Depression .....	58
3.4	Engagement für eigene Ziele .....	62
	Überengagement als Burnout-Risiko .....	62
	Unterdrücktes Engagement als Depressionsrisiko .....	63
<b>4.</b>	<b>Prävention von Burnout und Depression .....</b>	<b>67</b>
4.1	Belastungen reduzieren .....	71
	Burnout-Prävention: Ausmaß von Belastungen reduzieren ....	71
	Depressionsprävention: Aversivität von Belastungen reduzieren .....	77
4.2	Auseinandersetzung mit Bedrohungen verbessern .....	82
	Burnout-Prävention: Übermäßige Anstrengungen zur Bedrohungsabwehr vermeiden .....	82
	Depressionsprävention: Dysfunktionale Anstrengungen zur Bedrohungsabwehr begrenzen .....	85
4.3	Umgang mit Ermüdung verbessern .....	89
	Burnout-Prävention: Erholungsbereitschaft fördern .....	89
	Depressionsprävention: Erholungskompetenzen verbessern ..	91
4.4	Engagement für eigene Ziele verändern .....	94
	Burnout-Prävention: Maßvolles Engagement fördern .....	94
	Depressionsprävention: Selbstbestimmtes Engagement fördern .....	97
<b>5.</b>	<b>Unterschiede in der Akutsymptomatik von Burnout und Depression .....</b>	<b>101</b>
5.1	Depressive Stimmungslage und Anhedonie .....	103
5.2	Antriebsmangel .....	103
5.3	Empfinden von Wertlosigkeit .....	104
5.4	Selbstvorwürfe und Schuldgefühle .....	105

5.5	Negatives Denken und Ruminieren .....	105
5.6	Erschöpfung .....	107
5.7	Verlust der Leistungsfähigkeit .....	107
5.8	Erleben persönlicher Inkompetenz .....	108
5.9	Manifeste Angst .....	109
5.10	Reizbarkeit .....	109
5.11	Suizidalität .....	110
5.12	Schlafstörungen .....	110
5.13	Neuroendokrine Funktionsstörungen .....	111
5.14	Körperliche Beschwerden .....	113
<b>6.</b>	<b>Unterschiedliches Schonverhalten im Akutstadium des Burnout und der Depression .....</b>	<b>115</b>
6.1	Unvollständiges Schonverhalten beim Burnout .....	117
6.2	Übermäßiges Schonverhalten bei der Depression .....	118
<b>7.</b>	<b>Unterschiede bei der Akutbehandlung des Burnout und der Depression .....</b>	<b>121</b>
7.1	Meiden von Belastungen .....	126
	Burnout-Therapie: Meiden von Belastungen fördern .....	126
	Depressionstherapie: Meiden von Belastungen begrenzen .....	128
7.2	Ausblenden krankheitsbedingter Bedrohungen .....	132
	Burnout-Therapie: Das Ausblenden krankheits- bedingter Bedrohungen fördern .....	132
	Depressionstherapie: Das Ausblenden krankheits- bedingter Bedrohungen begrenzen .....	134
7.3	Erholungsverhalten .....	137
	Burnout-Therapie: Ruhebezogene Erholung fördern .....	138
	Depressionstherapie: Ruhebezogene Erholung begrenzen .....	140
7.4	Disengagement .....	143
	Burnout-Therapie: Disengagement fördern .....	143
	Depressionstherapie: Disengagement begrenzen .....	144

<b>8. Unterschiedliche Vulnerabilitäten für Burnout und Depression</b> .....	<b>147</b>
8.1 Genetische Prädisposition .....	149
8.2 Traumatische Erlebnisse in der Kindheit .....	150
8.3 Negative Affektivität .....	151
8.4 Kognitive Vulnerabilitäten .....	152
8.5 Zurückweisungsempfindlichkeit .....	154
8.6 Kontrollüberzeugung .....	154
8.7 Leistungsbereitschaft .....	156
8.8 Neigung zum Perfektionismus .....	157
8.9 Dispositioneller Selbstwert .....	159
8.10 Extraversion und Introversion .....	161
8.11 Individuelle Belastbarkeit .....	164
Literatur .....	167