

Matthias Burisch

# Das Burnout- Syndrom

Theorie der inneren Erschöpfung

Zweite, unveränderte Auflage

Springer-Verlag  
Berlin Heidelberg New York  
London Paris Tokyo  
Hong Kong Barcelona  
Budapest

# Inhaltsverzeichnis

Einführung . . . . .	i
Was ist Burnout? . . . . .	i
Wie kommt Burnout zustande? . . . . .	3
Burnout — Die Karriere eines Begriffs. . . . .	4
Vertraute Fragen, neue Zusammenhänge. . . . .	6
Zwischenbilanz. . . . .	9

## KAPITEL 1

Definitiorische Eingrenzung. . . . .	11
Definitionsprobleme. . . . .	11
Burnout - Qualität oder Quantität? . . . . .	12
Burnout nur bei Helfern? . . . . .	13
Eingrenzungsmöglichkeiten. . . . .	14
Symptomatologie. . . . .	14
Burnout-Symptomatik — Eine Synopse. . . . .	16
Messung von Burnout. . . . .	26
Verlauf. . . . .	28
Ätiologie. . . . .	32
Lauderdale: Enttäuschte Rollenerwartungen. . . . .	33
Meier: Pessimistische Prognosen. . . . .	35
Perlman und Hartman: Ein komplexes Modell. . . . .	36
Freudenberger: Verfehlte Lebenspläne. . . . .	38
Fischer: Burnout als Selbstverbrennung. . . . .	39
Burnout und Stress. . . . .	41
Nähe als Stressor. . . . .	43

## KAPITEL 2

Anleihen bei benachbarten Forschungsgebieten. . . . .	45
Der Beitrag der Stressforschung. . . . .	45
Physiologische Stressforschung. . . . .	46
Psychologische Stressforschung. . . . .	49
Organisationspsychologische Stressforschung. . . . .	52
Konflikt und Konfliktverarbeitung. . . . .	61

Person-Environment-Fit als übergreifende Konzeption . . .	67
Ertrag . . . . .	70
Untersuchungen zu Kontrollverlust, Hilflosigkeit und Frustration . . . . .	71
Kontrollverlust und Hilflosigkeit . . . . .	72
Frustration und Frustrationsfolgen . . . . .	77
Rückgewinnung von Kontrolle . . . . .	85
Situationskontrolle und Dominanzgefühl . . . . .	87
Kontrolle - so viel wie möglich? . . . . .	88
Ertrag . . . . .	89
Psychosomatik von Ulcera, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs . . . . .	90
Ulcera . . . . .	91
Herz-Kreislauf-Erkrankungen . . . . .	93
Krebs . . . . .	97
Ertrag . . . . .	98
Theorien der Arbeits(un)Zufriedenheit . . . . .	99
Herzbergs Zwei-Faktoren-Theorie . . . . .	101
Das Bruggemann-Modell . . . . .	102
Ertrag . . . . .	103
Subjektives Wohlbefinden und Imagination . . . . .	104
Was ist Glück, und woher kommt es? . . . . .	104
Die Innenwelt als Anreizlandschaft . . . . .	107
Verarmung der Anreizlandschaft . . . . .	110
Erleben zwischen Vergangenheit und Zukunft . . . . .	114
Ertrag . . . . .	115

### KAPITEL 3

Ein integrierendes Burnout-Modell . . . . .	117
Autonomie und Autonomieeinbußen . . . . .	119
Stress erster und zweiter Ordnung . . . . .	121
Autonomieeinbußen durch Konflikte . . . . .	123
Die Veränderung der Anreizlandschaft und ihre Folgen . . . . .	124
Die ungestörte Handlungsepisode . . . . .	128
Die gestörte Handlungsepisode . . . . .	132
Störfälle . . . . .	132
Beispiele gestörter Handlungsepisoden . . . . .	134
Die Bewältigung von Störungen . . . . .	140
Kritische Handlungsepisoden . . . . .	144
Die Handlungsepisode des Ausbrenners . . . . .	147
Anfänge des Burnout-Prozesses . . . . .	147
Die Handlungsepisode bei fortgeschrittenem Burnout . . . . .	149
Fallbeispiel: Burnout einer Krankenschwester . . . . .	168

Persönliche Risikofaktoren. . . . .	172
Persönlichkeit versus Umwelt als Burnout-Faktoren . . . . .	172
Disponierende Persönlichkeitsmerkmale. . . . .	174
Umweltfaktoren. . . . .	190
Sozial- und Dienstleistungsberufe. . . . .	192
Großorganisationen. . . . .	198
Gesellschaftliche Einflüsse. . . . .	200
Forschungsbedarf und Forschungsmöglichkeiten. . . . .	206
Forschungsbedarf. . . . .	207
Forschungsstrategien. . . . .	209
Forschungsmethoden. . . . .	210

#### KAPITEL 4

Umwege und Auswege. . . . .	211
Vorbemerkungen. . . . .	211
Empfehlungen aus der Literatur. . . . .	212
Literatur zu Stressmanagement. . . . .	212
Empfehlungen für Krankenpflegepersonal. . . . .	216
Erfolgsuntersuchungen. . . . .	219
Empirische Studien zu Stressmanagement. . . . .	219
Empirische Studien zu Personalfluktuation. . . . .	220
Empirische Studien zu Burnout-Interventionen. . . . .	223
Eigene Empfehlungen. . . . .	227
Enttabuisierung. . . . .	228
Selbsthilfe und Supervision. . . . .	228
Organisationsentwicklung. . . . .	229
Bescheidenere Erwartungen. . . . .	230
Nähe. . . . .	231
Selbstakzeptierung. . . . .	232
Autonomie. . . . .	233
Literaturverzeichnis. . . . .	235
Sachverzeichnis. . . . .	259