

Jörg Fengler

Helfen macht müde

Zur Analyse und Bewältigung von Burnout
und beruflicher Deformation

Pfeiffer bei Klett-Cotta

Inhalt

Vorwort zur 2. Auflage	9
Vorwort zur 3. Auflage	10
Vorwort zur 5. Auflage	11
Einleitung	13
I. Helfen	15
1. Wege zum Helfen	15
2. Helferverhalten	23
II. Belastung und Burnout	35
3. Selbstbelastung	35
4. Belastung in Partnerschaft, Familie und Freundes-	
kreis	48
5. Belastung durch Klienten	54
6. Belastung im Team	69
7. Belastung durch die Institution	79
8. Erschöpfung, Burnout und Streß	91
9. Burnout in verschiedenen Helfer-Berufen	105
III. Berufliche Deformation	125
10. Definition und Beispiele beruflicher Deformation	125
11. Theorien der beruflichen Deformation	132
12. Selbstdeformation	140
13. Deformation in Partnerschaft, Familie und	
Freundeskreis	151
14. Deformation im Klientenkontakt	168
15. Deformation in Team und Institution	176
16. Deformation im Kontakt zu Kollegen	183
IV. Bewältigung	194
17. Psychohygiene	195
18. Coping	210
19. Soziale Unterstützung	218
20. Supervision	225

21. Intervention auf Team- und Institutionsebene	233
22. Das Bonner Burnout-Prophylaxe-Programm (BBPP)	247
V. Selbstbegegnung	252
Anhang	255
Sachregister	260
Literatur	263