

Burnout - Zeitbombe oder Luftnummer?

Persönliche Strategien und betriebliches Gesundheitsmanagement

Bearbeitet von
Andreas Hillert

1. Auflage 2014. Buch. 144 S. Kartoniert

ISBN 978 3 7945 3042 7

Format (B x L): 16,5 x 24 cm

[Weitere Fachgebiete > Medizin > Human-Medizin, Gesundheitswesen > Public Health, Gesundheitsökonomie, Gesundheitspolitik](#)

Zu [Leseprobe](#)

schnell und portofrei erhältlich bei



Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Inhalt

1	Einführung	1
	Burnout und andere psychische bzw. psychiatrische Aspekte des betrieblichen Gesundheitsmanagements oder: »Welche guten Ratschläge hätten Sie denn für uns?«	1
2	Burnout: Entdeckung, Karriere und Konzepte eines zeitgemäßen Paradigmas	5
2.1	Es war einmal	5
2.2	Burnout: Ein Bild sagt mehr als tausend Bücher	6
2.3	Die Erfindung einer Krankheit, die von Anfang an keine sein sollte	7
2.4	Die Lawine rollt an	10
2.5	Eine Randbemerkung: Geschichte ist ungerecht, weil funktional-selektiv!	11
2.6	Inwieweit beschreibt »Burnout« zugrunde liegende Konstellationen im Gehirn?	12
2.7	Wege und Irrwege in den »Burnout«	14
2.8	Burnout: Konzeptuell fundamental subjektiv	17
2.9	Ist Burnout messbar?	21
	Inhalte, Möglichkeiten und Grenzen der Burnout-Fragebögen	21
2.10	Burnout: Konzeptuelle Probleme versus individuelle Tragik?	24
3	Seelische Gesundheit – psychische Erkrankungen: Streifzüge durch ein existenzielles Tabuthema.....	25
3.1	Seelische Gesundheit: Ideale oder »normale« Maßstäbe?	25
3.2	Psychische Erkrankungen: Viel komplexer als ein Knochenbruch ..	27
3.3	Die psychiatrische Perspektive: Seelische Erkrankungen – psychische Störungen	28
3.4	Ursachen bzw. »das Auftreten- und/oder die Aufrechterhaltung seelische Störungen fördernder Faktoren«	29
3.5	Psychiatrische Diagnosen: Vorteile und Grenzen	30
3.6	Mehrdimensionale »Ursachen« seelischer Erkrankungen: Bio-psycho-soziale Modelle	32
3.7	Seelisch Erkrankte »funktionieren« weitgehend normal	34
3.8	Angst- und somatoforme Störungen, Zwänge, Psychosen	35
3.9	Psychische Störungen sind häufig	38
3.10	Seelische Erkrankungen: Innerbetriebliche Konsequenzen	41

Zum innerbetrieblichen Umgang mit seelisch belasteten Mitarbeitern.....	42
Seelische Erkrankungen und betriebliche Wirklichkeit.....	44
3.11 Wie werden seelische Störungen behandelt?	45
Inwieweit helfen Medikamente gegen seelische Erkrankungen?	45
Psychotherapie: Konzepte und Strategien.....	47
Warum Psychotherapie wirkt (und gute Ratschläge nicht).....	48
3.12 Ausblick	50
4 Zwischen Stress und Gratifikationskrise: Konzepte arbeitsbezogener Gesundheit.....	51
4.1 Burnout: Synonym für »zu viel Stress«?	51
4.2 Mehr oder weniger ideale Stressmodelle und reale Arbeitswelt	54
4.3 Ein universal-gültiges Stressmodell gibt es nicht	57
4.4 Stressmanagement: Zwischen Theorie und innerbetrieblicher Wirklichkeit.....	58
4.5 Fragebögen zur Belastungs- bzw. Problemanalyse	60
5 Die dialektischen Qualitäten des postmodernen Managements.....	63
5.1 Existenzielle Bedrohung, subtil-manipulative Kommunikation und die Grenzen des betrieblichen Gesundheitsmanagements.....	63
5.2 Rein sachlich und freundlich: Zur Kunst bzw. Unsitte, wohldosiert emotionalen Sprengstoff zu positionieren	66
5.3 Nachbesprechung oder: Was hat »postmoderne« Führung mit Mitarbeitergesundheit zu tun?	68
5.4 Betriebliches Gesundheitsmanagement: Vertrauen ist nicht alles, aber ohne Vertrauen ist alles nichts	70
5.5 Restrukturierungen, Symptom-belastete Mitarbeiter und sonstige Hypothesen des betrieblichen Gesundheitsmanagements..	73
6 Anti-Burnout – respektive Stressmanagement-Angebote im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements	77
6.1 Informationen zum Einstieg.....	79
6.2 Strategien zur Verbesserung des individuellen Stressmanagements in der Praxis.....	80
6.3 Was ist die konkrete Zielsetzung der intendierten Maßnahme?....	82
6.4 Zwischen Entspannung, Aktivierung und gesunder Lebensweise ...	84
6.5 Der gesunde, stressarme Arbeitsplatz als systemisches Zukunftsprojekt?.....	85

Inhalt	XI
7 Die Zukunft von Burnout	88
8 Häufig gestellte Fragen zum Themenkomplex »Burnout und seelische Gesundheit in der Arbeitswelt«	92
9 Was kann man selbst tun, um nicht auszubrennen?	98
Wunsch, Wirklichkeit und Paradoxien programmatischer Burnout-Prophylaxe	98
9.1 Stressreduktion praxisnah und effektiv: Kein Stress mit dem Stress!	100
Stress, ein unangenehmer Zustand	101
Ein Stress-Test	101
Stress- und Anti-Burnout-Prophylaxe im innerbetrieblichen Kontext	102
... und was kann ich nun wirklich konkret tun?	104
9.2 Gesundheitsbezogene Veränderungen: gute Vorsätze, Motivation und Realität	105
Lässt sich individuelle Stressbewältigung verbessern und, wenn ja, zu welchem Preis?	109
9.3 Beschleunigung als epochale Dimension	111
Beschleunigungen jenseits der Physik	112
Anti-Stress-Kompetenz: individuelle Zukunftsfähigkeit	114
9.4 Ein- und Ausblicke	115
Perspektiven der sozialen Beschleunigung	117
Burnout-Endzeit-Szenarien und andere Sackgassen auf offener Strecke	123
Hätten Sie ein paar Tipps für uns ...?	123
10 Literatur	126