

# Inhaltsverzeichnis

Seite		Seite	
6	<b>1. Einleitung</b>	52	<b>5. Die gesellschaftlichen Ursachen von Burnout Arbeitsorganisations-Formen im Vergleich – Ende der 60er Jahre und heute</b>
9	<b>2. Was ist Burnout?</b>	52	a. Der Vergleich der Formen der Arbeitsorganisation
9	a. Entstehung des Begriffes Burnout	54	b. Die Auswirkung der neuen Arbeits-Organisationsformen und der Unternehmer-Funktion auf die Beschäftigten
10	b. Burnout als Problematik von Beschäftigten in helfenden Berufen	58	c. Die angeblich „schlechte Führungskraft“ – Die Unterscheidung von Führung und Führungskraft bei einigen Arbeits- und Organisationspsychologen
14	c. Von der Berufskrankheit bei helfenden Berufen zum allgemeinen Phänomen	62	d. Die Auswirkungen dieser Form der Arbeitsorganisation auf die einzelnen Beschäftigten
15	d. Definition von Burnout	63	e. Ist Burnout überhaupt eine Krankheit?
16	A. Emotionale Erschöpfung mit angegliederter körperlicher Erschöpfung	65	f. Kann man Burnout überwinden?
18	B. Ent-Individualisierung der Beziehung zu anderen Menschen in der Arbeit und die Entwicklung eines zynischen Verhältnisses zur eigenen Arbeitstätigkeit	66	g. Ist Burnout nicht vielmehr privat bedingt?
19	C. Nachlassende Leistungsfähigkeit und Leiden darunter	69	h. Kulturelle Vermittlungsformen der neuen Arbeits-Organisationsformen
20	D. Burnout als Prozess: Vom Engagement zur Erschöpfung	70	<b>6. Die Initiative „Meine Zeit ist mein Leben“</b>
24	E. Phasenmodelle	71	a. Das Problem des Selbstverlustes und der Film „Spiel mir das Lied vom Tod“
26	F. Symptome	73	b. Sich zurückgewinnen aus der Arbeit
27	<b>3. Burnout als Stress zweiter Ordnung</b>	75	A. Den Terminkalender rückwärts lesen
27	a. Was ist Stress? Die Forschung von Hans Selye	76	B. Emotionale Belastungsanalyse im Unternehmen
32	b. Die psychologische Vorstellung von Stress: der Ansatz von Richard Lazarus	80	C. Die Bearbeitung der Unbewusstheit der neuen Arbeits-Organisation
36	c. Formen der Stressbewältigung	83	c. Was bedeutet unternehmerische Autonomie in der Arbeit?
38	d. Was stellen wir uns unter „Stress zweiter Ordnung“ vor?	86	d. Was bedeutet in diesem Zusammenhang „individuelle Autonomie“?
40	e. Was kann man gegen Stress zweiter Ordnung tun?	88	<b>7. Die geschichtlichen Perspektiven der neuen Produktivität</b>
40	A. Überwindung des Narzissmus und der inneren Antreiber	89	a. Konkrete Maßnahmen
42	B. Die Mobilisierung versunkener Ressourcen – Ressourcen-Modelle sollen neue Energien hervorbringen	90	b. Weitere Vorschläge
43	C. Geschwisterrollen im Team – Die familienpsychologische Team-Analyse	91	c. Der Gesundheits- und Sozialverantwortliche
44	D. Lernen, die eigene Energie im Körper zu beobachten – Der Ansatz der Achtsamkeit von Kabat-Zinn	95	d. Politische Perspektiven
46	<b>4. Die betrieblich-organisatorischen Ursachen von Burnout aus Sicht der Burnout-Forschung</b>	97	<b>Literaturverzeichnis</b>