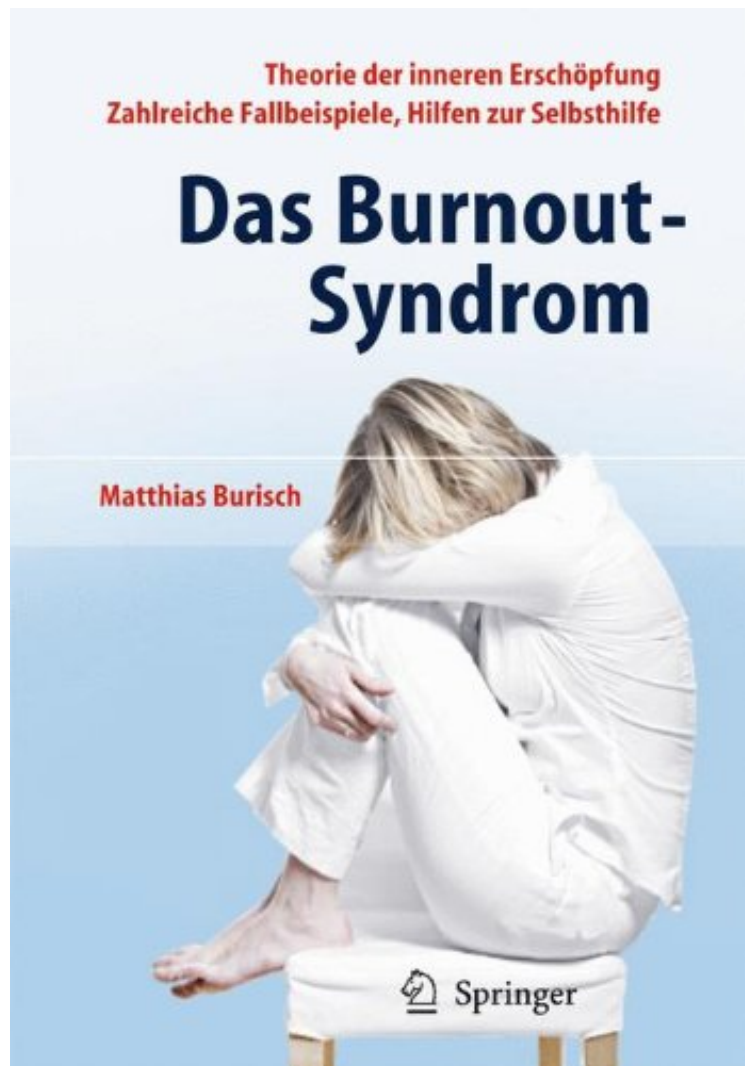


[Free pdf] Das Burnout-Syndrom: Theorie der inneren Erschöpfung - Zahlreiche Fallbeispiele - Hilfen zur Selbsthilfe

Das Burnout-Syndrom: Theorie der inneren Erschöpfung - Zahlreiche Fallbeispiele - Hilfen zur Selbsthilfe

Von Matthias Burisch

*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #60351 in BcherMarke: Springer, BerlinVerffentlicht am: 2013-11-18Abmessungen: 9.80 x .69b x 6.79l, 1.58 Pfund Einband: Gebundene Ausgabe292 Seiten | File size: 46.Mb

Von Matthias Burisch : Das Burnout-Syndrom: Theorie der inneren Erschöpfung - Zahlreiche Fallbeispiele - Hilfen zur Selbsthilfe before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Das Burnout-Syndrom: Theorie der inneren Erschöpfung - Zahlreiche Fallbeispiele - Hilfen zur Selbsthilfe:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen6 von 6 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Kein Ratgeber und nicht fr jeden geeignet - aber extrem fundiert und ausfhrlichVon deprelibriDieses Buch ist mit Sicherheit das tiefgehendste, das ich bisher zum Thema Burnout gelesen habe - es braucht aber den richtigen Leser.Der bertitel

ist leider irreführend, denn Hilfen zur Selbsthilfe gibt es hier so gut wie gar nicht und ist auch überhaupt nicht die Intention des Autors, der in der Vorbemerkung schreibt: Nicht beabsichtigt: Lebenshilfe. Desweiteren gibt es zwar tatsächlich Fallbeispiele, unter zahlreich stelle ich mir aber doch etwas anderes vor. Aber: Theorie der inneren Erschöpfung trifft den Nagel auf den Kopf. Matthias Burisch nähert sich dem Thema von allen denkbaren Seiten; so nimmt er sich viel Zeit für die Definition des Begriffes Burnout, was gar nicht so einfach ist - Burisch stellt unterschiedlichste Annäherungen ausführlich vor, beleuchtet sie kritisch und schlägt eine Brücke zur Vergangenheit. Vorgestellt werden aktuelle Forschungsergebnisse, auch zu benachbarten Forschungsgebieten wie z.B. die Psychosomatik. Wie kommt es zu Burnout, gibt es konkrete Auslöser? Lässt sich eine allgemeingültige Burnout-Theorie formulieren? Welche Bewältigungsstrategien konnten in Studien bezeugen? Burisch berichtet auch von seinen persönlichen Erfahrungen und stellt einige ausgewählte Therapieformen vor, die nach seiner Auffassung besonders geeignet sind, um Burnout zu bewältigen. Für wen ist also nun dieses Buch geeignet bzw. nicht geeignet? Das Buch ist sprachlich wie inhaltlich anspruchsvoll, sehr umfangreich und sehr fundiert - ein schnelles Lesen ist hier kaum möglich, da die Informationsdichte unwahrscheinlich hoch ist. Es braucht also Zeit und Konzentrationsfähigkeit, um dieses Buch durchzuarbeiten und vielen Lesern dürfte das Werk zu detailliert sein und zu sehr in die Tiefe gehen. Burisch setzt viele Vokabeln voraus, und obwohl ich wahrscheinlich behaupten kann, mich relativ gut auszukennen, war mir nicht alles geläufig (und nicht alles hat mich interessiert). Der Autor gibt in seiner Vorbemerkung den folgenden Tipp: berspringen Sie bitte ohne schlechtes Gewissen, was Sie zu schwer verdaulich finden (z.B. den Abschnitt Messung von Burnout, Kap. 2.2.2). Fachbücher - auch dieses - sind Steinbrüche, aus denen man abschleppt, was man gebrauchen kann. Den Rest lässt man liegen. Man kann ja jederzeit wiederkommen. Diesem Vorschlag kann ich mich nur anschließen. Der Leser sollte also im Idealfall ein tiefgehendes Interesse mitbringen sowie die Fähigkeit, Unverständliches ohne schlechte Gefühle zu berspringen. Nicht zu erwarten sind also kurze und leicht verständliche Informationen, die einen schnellen Überblick liefern. Außerdem handelt es sich wie bereits erwähnt nicht um einen Selbsthilfe-Ratgeber, in dem man praktisch anwendbare Hilfestellungen findet, um aus dem Burnout herauszufinden. 6 von 6 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Nach wie vor das fundierteste Fachbuch auf dem Markt. Von StB Nach wie vor rollt die Burnout-Welle durch unser Land. Doch der Ton hat sich etwas verändert: das Ausbrennen nervt, wird lustig. Die Berichterstattung wird zunehmend zynisch. Das passt zum Thema Burnout wie die Faust aufs Auge: Zynismus ist eines der klassischen Burnout-Symptome. Noch jemand ohne Burnout? lautete der Leitartikel der ZEIT vom 1. Dezember 2011. Und das Satire-Magazin TITANIC bietet im gleichen Monat Tipps und Selbsttests an, die gar nicht so weit entfernt von den Inhalten der ernstgemeinten Magazine sind. Viele Coaches, Berater, Ärzte und Heilpraktiker entdecken einen riesigen neuen Markt für sich. Burnout-Fortbildungen und -Coachings werden angeboten. Alle sind plötzlich auf Burnout spezialisiert. Auch die, deren Spezialisierung noch vor einem Jahr eine ganz andere war. Ich lese irritiert jeden neu erscheinenden Artikel über Burnout und wundere mich, wann mal die wirklichen Experten zu Wort kommen: die, die schon seit vielen Jahren zum Thema Burnout forschen und schreiben und nicht erst in den letzten zwei, drei Jahren auf den Zug aufgesprungen sind. Einer der wenigen wirklichen Burnout-Experten ist Prof. Dr. Matthias Burisch von der Uni Hamburg, dessen Buch ich als Fachbuch für Leser, die sich tiefer mit dem Thema Burnout beschäftigen wollen, uneingeschränkt empfehlen kann. Die erste Auflage dieses Titels erschien bereits 1989. Wer weniger tief einsteigen möchte: als Ratgeber für Burnout-Gefährdete empfehlenswert sind die Bücher von Dr. med. Dagmar Ruhwandl - ebenfalls inhaltlich fundiert, mit einer Fülle an Anregungen - noch dazu gut geschrieben, leicht zu lesen. Auch Buch hat eine wunderbare Schreibe: leicht verständlich, oftmals mit einem Augenzwinkern. Immer ehrlich: auch gerade dann, wenn es um die Klarstellung geht, was sich in den letzten Jahren im Thema Burnout verändert hat - und was nicht. Sehr empfehlenswert! 4 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ist Burnout nur eine Modeerscheinung? Von Rainer Müller Um das Thema Burnout wurde ein großer Hype gemacht, der zurzeit gerade wieder etwas abflacht. Letztendlich handelt es sich angeblich ja doch nur um eine Erschöpfungsdepression, die den Betroffenen den Ruf verleiht, DIE LEISTUNGSTRÄGER unserer Gesellschaft zu sein. Es wird viel Geld damit verdient, Unternehmen dahingehend zu beraten, wie sie präventiv dagegen vorgehen und ihre Mitarbeiter vor einer langfristigen Krankschreibung bewahren können. Dass dabei auch viel Unsinn gemacht wird und falsche Annahmen über dieses Phänomen weit verbreitet sind, wird schnell deutlich, wenn man sich eingehender mit der Thematik befasst. Wer dies tun möchte, dem sei das bereits 1989 und nun in der 5. Auflage erschienene Buch von Prof. Dr. Matthias Burisch empfohlen, das einen sehr fundierten Überblick über den aktuellen Forschungsstand gewährt sowie alles Wissenswerte über dieses komplexe Strukturbild beinhaltet. Insbesondere tiologische Aspekte, die im ICD-10 (International Classification of Diseases) nicht berücksichtigt werden, spielen bei der Unterscheidung zu anderen Krankheiten eine wesentliche Rolle und geben Hinweise, worauf eine therapeutische Behandlung abzielen sollte. Obwohl anzunehmen ist, dass dieses Strukturbild weit verbreitet ist, taucht es dort bislang lediglich als Zusatzdiagnose (Z73.0) mit der lapidaren Erläuterung Zustand der totalen Erschöpfung auf. Die Unterschiede zu einer Depression sind aber beachtlich: Während sich die Auslöser bei depressiven Menschen oftmals schwer finden lassen, sind sie beim Burnout relativ klar ersichtlicher. Ausbrennen (vor allem im Endzustand) kämpfen und neigen dazu, Ihre Kräfte zu erschöpfen. Depressive tendieren eher zu Resignation und Selbstunterschätzung. Zwar hegen auch die Selbstverbrenner oftmals fundamentale Grundannahmen, die zu selbstschädigendem Verhalten führen, wie zum Beispiel jene, keine

Fehler machen zu dürfen. Diese lassen sich allerdings vergleichsweise schnell ausfindig machen und können dann entsprechend modifiziert werden. Berwiegen hingegen unsere Faktoren, ist eine Veränderung der Lebens- bzw. Arbeitsbedingungen anstatt einer Therapie das Mittel der Wahl. Während bei Depressiven die Emotionen Melancholie und Trauer vorherrschen, sind es bei Burnout Wut und Angst, die sich auf diese Weise vermindern oder sogar auflösen lassen. Um auch jenen von Ihnen das Buch schmackhaft zu machen, die es bereits in einer früheren Auflage besitzen, möchte ich hier aus dem Vorwort des Autors zitieren: Vorbemerkungen zur 5. Auflage. Nun also doch eine nur bearbeitete Neuauflage des Burnout-Syndrom. Eigentlich hatte ich geplant (und auch in der 4. Auflage angekündigt), eine neue Ausgabe erst dann herauszubringen, wenn es beim Thema Burnout neue Erkenntnisse gäbe, die das Wort Durchbruch rechtfertigen würden. [] Und es gab weitere Gründe, die nunmehr vergriffene letzte Version von 2010 nicht einfach nachzudrucken: [] Was biologische Forschungsanstrengungen gibt, galt es eine Fehleinschätzung meinerseits zu revidieren. Vor allem aber: In Deutschland droht eine seit Mitte 2011 vor allem in den Populärmedien geführte Debatte den Begriff Burnout nachhaltig zu diskreditieren; dazu möchte ich an dieser Stelle auch meine Meinung sagen. [] Noch ein Grund für eine Neuauflage: Die ersten Auflagen haben mir viel erfreuliche Leserpost und einige positive Rezensionen eingebracht. Eine häufige Aussage lautete etwa so: Beim Lesen dachte ich oft, Sie müssen mich gekannt haben! Es scheint mir, der ich die Sache eingeständenermaßen von innen kenne, also gelungen zu sein, Wiedererkennungserlebnisse auszulösen. Und das, so bilde ich mir ein, nicht nur mit den einfachen Mitteln der mittlerweile überbordenden Ratgeberliteratur. [] Dieses Buch will Burnout in erster Linie verstehbar machen. Wenn schon das Lösungsideen liefert, wenn sich daraus Wegweiser für das eigene Fortkommen zimmern lassen auch solche Zuschriften habe ich erhalten -, dann freut mich das besonders. Aber in der Regel kann ein Buch eine individuelle Beratung oder gar eine Therapie nicht ersetzen. Alles andere wäre Etikettenschwindel und Scharlatanerie. Das integrierende Burnout-Modell, das Prof. Dr. Burisch im 4. Kapitel erläutert, stellt aufgrund seiner Differenziertheit vieles in den Schatten, was man sonst über dieses Phänomen liest oder hört. Einen Grund, sich das Buch zu besorgen, sieht der Autor zudem in den Schlusskapiteln, in denen es um den aktuellen Forschungsstand, den neuen Trend zur freiwilligen Selbstausbeutung sowie um konkrete Hilfestellungen und Therapiemöglichkeiten geht. Hier finden sich zahlreiche Hinweise, die man nicht schon 1000mal gelesen hat. Dass das tatsächlich so ist, möchte ich hiermit bestätigen!

Produktbeschreibung Theorie der inneren Erschöpfung - Zahlreiche Fallbeispiele - Hilfen zur Selbsthilfe Gebundenes Buch Der Lehrer, der eines Tages keinen Schritt mehr in die Schule setzen kann, die Managerin, die sich morgens schon geschafft wie nach einem 12-Stunden-Tag fühlt, der Krankenpfleger, der nur noch zynisch über seine Patienten spricht - sie alle könnten unter Burnout leiden. Burnout ist ein Phänomen, das in jedem Beruf und in beinahe jeder Lebenslage auftreten kann: bei Lehrern und Pflegepersonal, bei Künstlern und Entwicklungshelfern, aber auch bei Ingenieuren und Professorinnen. Und die ersten Stadien haben fast alle schon einmal erlebt. Burisch hat als Experte für die Thematik eine umfassende Theorie des Burnout-Syndroms entwickelt, die er auf sehr lebendige und mit Fallbeispielen veranschaulichte Weise darstellt. Dabei spricht er sowohl Fachleute als auch Betroffene an - trotz hohen theoretischen Niveaus verliert er nie den Bezug zu Alltagserfahrungen aus dem Auge. Geschrieben für Betroffene und Interessierte, klinische Psychologen, psychologische und ärztliche Psychotherapeuten, Arbeits- und Organisationspsychologen, Mitarbeiter in Beratungsstellen.

Pressestimmen Aus den Rezensionen: ... Schreibstil, wissenschaftliche Exaktheit, Argumentation mit zahlreichen Quellennachweisen und Beurteilungen der Quellen sprechen ganz eindeutig das Fachpublikum an. ... Das Werk ist zuerst lesenswert für Wissenschaft, Forschung, Lehre. Auch Therapeuten und Coaches werden hier mit geballtem Fachwissen versorgt. ... Eine ausdrückliche Empfehlung für Profis! (in: ressourcenschmiede.de, 16. Juni 2014) Kurzbeschreibung Der Lehrer, der eines Tages keinen Schritt mehr in die Schule setzen kann, die Managerin, die sich morgens schon geschafft wie nach einem 12-Stunden-Tag fühlt, der Krankenpfleger, der nur noch zynisch über seine Patienten spricht sie alle könnten unter Burnout leiden. Burnout ist ein Phänomen, das in jedem Beruf und in beinahe jeder Lebenslage auftreten kann: bei Lehrern und Pflegepersonal, bei Künstlern und Entwicklungshelfern, aber auch bei Ingenieuren und Professorinnen. Und die ersten Stadien haben fast alle schon einmal erlebt. Burnout verstehen Burisch hat als Experte für die Thematik eine umfassende Theorie des Burnout-Syndroms entwickelt, die er auf sehr lebendige und mit Fallbeispielen veranschaulichte Weise

darstellt. Dabei spricht er sowohl Fachleute als auch Betroffene an trotz hohen theoretischen Niveaus verliert er nie den Bezug zu Alltagserfahrungen aus dem Auge. Burnout bewältigen- Burisch bietet Betroffenen Deutungsmuster für ihre persönliche Situation.- Zahlreiche Wegweiser zeigen auch Auswege aus dem Burnout. Was es ist, wie es entsteht, was man dagegen tun kann alles zum Thema Burnout!