



Andreas Hillert
Stefan Koch
Dirk Lehr

Burnout und chronischer beruflicher Stress

Ein Ratgeber für Betroffene
und Angehörige



Andreas Hillert
Stefan Koch
Dirk Lehr

Burnout und chronischer beruflicher Stress

Ein Ratgeber für Betroffene
und Angehörige

 hogrefe

**Andreas Hillert
Stefan Koch
Dirk Lehr**

Burnout und chronischer beruflicher Stress

Ein Ratgeber für Betroffene und Angehörige



Ratgeber zur Reihe Fortschritte der Psychotherapie Band 39

Burnout und chronischer beruflicher Stress

Prof. Dr. Dr. Andreas Hillert, Dr. Stefan Koch, Prof. Dr. Dirk
Lehr

Herausgeber der Reihe:

Prof. Dr. Kurt Hahlweg, Prof. Dr. Martin Hautzinger, Prof. Dr.
Jürgen Margraf, Prof. Dr. Winfried Rief

Begründer der Reihe:

Dietmar Schulte, Klaus Grawe, Kurt Hahlweg, Dieter Vaitl

Prof. Dr. phil. Dr. med. Andreas Hillert, geb. 1961. Seit 2008 Chefarzt der Schön Klinik Roseneck (Prien am Chiemsee).

Dr. rer. nat. Stefan Koch, geb. 1975. Leitender Psychologe und Supervisor, seit 2002 psychotherapeutische und wissenschaftliche Tätigkeit in der Schön Klinik Roseneck (Prien am Chiemsee).

Prof. Dr. rer. nat. Dirk Lehr. Seit 2015 Professor für Gesundheitspsychologie und Angewandte Biologische Psychologie am Institut für Psychologie der Leuphana Universität Lüneburg.

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat gemeinsam mit den Autoren bzw. den Herausgebern große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskripterstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Merkelstraße 3
37085 Göttingen
Deutschland

Tel. +49 551 999 50 0
Fax +49 551 999 50 111
verlag@hogrefe.de
www.hogrefe.de

Umschlagabbildung: francescoch © iStock.com by Getty Images

Satz: Matthias Lenke, Weimar

Format: EPUB

1. Auflage 2018

© 2018 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen
(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-2833-8; E-Book-ISBN [EPUB]
978-3-8444-2833-9)

ISBN 978-3-8017-2833-5

<http://doi.org/10.1026/02833-000>

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden.

Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Anmerkung:

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

Zitierfähigkeit: Dieses EPUB beinhaltet Seitenzahlen zwischen senkrechten Strichen (Beispiel: |1|), die den Seitenzahlen der gedruckten Ausgabe und des E-Books im PDF-Format entsprechen.

Inhalt

Vorwort

1 Burnout

1.1 Ein guter Anfang

1.2 Burnout, was ist das?

1.3 Begegnungen mit Betroffenen

1.3.1 Ein Ingenieur fragt: Stress, Burnout oder Depression?

1.3.2 Licht und zunehmend mehr Schatten im Leben einer Beamtin

1.4 Warum einfache Ratschläge oft nicht helfen

2 Beruflicher Stress

2.1 Was Sie über Stress wissen sollten ...

2.1.1 Woran merken Sie, dass Sie „im Stress“ sind?

2.1.2 Wie kommt es zu den Stressreaktionen?

2.1.3 Akuter und chronischer Stress

2.2 Beruflicher Stress: Eine Frage der Balance

2.2.1 Verausgabung erfordernde Arbeitsbedingungen

2.2.2 Was macht gute Arbeitsplätze aus?

2.2.3 Die persönliche Verausgabungsneigung

2.2.4 Selbstfürsorge und Selbstwertschätzung

3 Beruflichen Stress effektiv reduzieren

3.1 Entspannung

3.2 Perspektivklärung: Akzeptieren, verändern oder verlassen?

3.2.1 Eine Entscheidung treffen

3.2.2 Schritte in Richtung einer Veränderung

3.3 Gedanken, die zur Verausgabung führen, erkennen und entschärfen

3.3.1 Bedeutung der Stressgedanken

3.3.2 Identifikation eigener stressverschärfender Gedanken: Der Stressverschärfertest

3.3.3 Entschärfung stressverstärkender Gedanken

3.4 Erholung: Gestaltung von Pausen, Feierabend und dem Wochenende

3.4.1 Wissenswertes über Pausen

3.4.2 Effektiv regenerieren können

3.4.3 Wie funktioniert Erholung?

3.5 Abschalten können! Wenn im Kopf alles nur noch um die Arbeit kreist