

Burnout und chronischer beruflicher Stress

**Stefan Koch
Dirk Lehr
Andreas Hillert**

Fortschritte der
Psychotherapie

 **hogrefe**

Burnout und chronischer beruflicher Stress

Fortschritte der Psychotherapie
Band 60

Burnout und chronischer beruflicher Stress

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

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

**Stefan Koch
Dirk Lehr
Andreas Hillert**

Burnout und chronischer beruflicher Stress



Dr. rer. nat. Stefan Koch, geb. 1975. 1995–2001 Studium der Psychologie in Marburg/Lahn und Luton (GB). 2007 Dissertation. Ausbildung zum Psychologischen Psychotherapeuten (Verhaltenstherapie). Seit 2002 psychotherapeutische und wissenschaftliche Tätigkeit in der Schön Klinik Roseneck (Prien am Chiemsee). Tätigkeit als Supervisor und Dozent, derzeit Forschungsauftrag an der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Salzburg.

Dr. rer. nat. Dirk Lehr, Studium der Psychologie in Marburg. Approbation als Psychologischer Psychotherapeut (Verhaltenstherapie). 2002–2011 Tätigkeit als Medizin-Psychologe am Fachbereich Humanmedizin der Philipps Universität Marburg. 2008 Dissertation. Seit 2011 Mitglied im Leitungsteam des anwendungsorientierten Forschungsprojektes GET.ON „GesundheitsTraining.Online am Innovations-Inkubator der Leuphana Universität Lüneburg.

Prof. Dr. phil. Dr. med. Andreas Hillert, geb. 1961. 1979–1986 Studium der Medizin in Mainz. 1986 Dissertation Dr. med. 1987 Dissertation Dr. phil. Ausbildung zum Facharzt für Psychotherapeutische Medizin, Psychiatrie und Psychotherapie. 2003 Habilitation. Seit 2008 Chefarzt der Schön Klinik Roseneck (Prien am Chiemsee). Tätigkeit als Lehrtherapeut und Supervisor.

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 Manuskriptherstellung 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
Tel.: +49 551 99950 0
Fax: +49 551 99950 111
E-Mail: verlag@hogrefe.de
Internet: www.hogrefe.de

Satz: ARThür Grafik-Design & Kunst, Weimar
Format: PDF

1. Auflage 2015

© 2015 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen

(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-2650-1; E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-8444-2650-2)

ISBN 978-3-8017-2650-8

<http://doi.org/10.1026/02650-000>

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.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	1
1 Burnout: Hintergrund und Konzepte	3
1.1 Bilder und Begriffe, die psychische Zustände begreifbar und kommunizierbar machen	3
1.2 Burnout: Entdeckung und Karriere eines Phänomens	4
1.3 Definitionsansätze	6
1.4 Diagnostische Einordnung	9
1.5 Differenzialdiagnostik und Komorbidität	11
1.6 Epidemiologie	13
1.7 Burnout: Ein subjektives Störungsmodell	14
1.8 Psychische Störungen und beruflicher Stress	15
2 Störungstheorien und -modelle	17
2.1 Stressoren-Ansätze	18
2.2 Modelle der Kontrolle über Arbeitsbedingungen	19
2.3 Passungsmodelle	19
2.4 Reziprozitäts- und Gerechtigkeitsmodelle	20
2.5 Stresskognitionen und Bewältigungsverhalten	22
2.6 Stress als Bedrohung des Selbstwerts	23
2.7 Ressourcenorientierte Ansätze	23
2.8 Erholung und Regeneration	25
2.9 Ansätze des Übergangs und der Integration von Lebensbereichen	27
3 Diagnostik und Indikation	29
3.1 Individuelle Berufs- und Stressanamnese	30
3.2 Einsatz von Fragebögen in der Stressanamnese	35
3.3 Indikationsstellung für berufsbezogene Interventionen	38
4 Behandlung	40
4.1 Überblick über psychotherapeutisch fundierte Programme zur beruflichen Stressbewältigung	40
4.2 Behandlungsprinzipien im Umgang mit beruflichen Problemlagen	41
4.3 Motivation und Fokussierung	44
4.3.1 Psychosoziale Funktionen von Arbeit	44
4.3.2 Stressanalyse	46

4.4	Erklärungs- und Veränderungsmodell: Das „infernalisches Quartett“	48
4.5	Sensibilisierung für Signale der Überlastung (Entlastungsweg Achtsamkeit)	50
4.6	Kognitive Interventionen (Entlastungsweg Denkbarkeit)	52
4.6.1	Identifikation und Bearbeitung stressverschärfender Kognitionen	53
4.6.2	Erprobung einer hilfreichen Kognition	54
4.6.3	Umgang mit Grübeln und perseverativem Denken	56
4.7	Kompetenzorientierte Interventionen (Entlastungsweg „Möglichkeiten“)	58
4.7.1	Verhaltensbezogene Variante: Training sozialer Fertigkeiten	59
4.7.2	Klärungsvariante: Das innere Team	61
4.7.3	Fertigkeiten der Selbstwertschätzung im Beruf	64
4.8	Förderung der Regenerationsfähigkeit (Entlastungsweg Erholung)	65
4.8.1	Motivierung zur Verbesserung des Regenerationsverhaltens	65
4.8.2	Psychoedukation/Erholungswissen	67
4.8.3	Förderung von Erholungsverhalten	71
4.9	Sozialtherapeutisches Basiswissen	74
4.10	Umgang mit Schwierigkeiten in der Therapie	78
4.11	Evidenz und Qualitätssicherung	82
5	Fallbeispiel	87
6	Weiterführende Literatur	92
7	Literatur	93
	Anhang	99
	Das infernalisches Quartett der Stressentstehung	101
	Die vier Entlastungswege	102
	Der Stressbeschleuniger-Selbsttest	103
	Der Stressbeschleuniger-Selbsttest – Auswertungsbogen	105
	Die Plus-Minus-Null-Regel	106
	Recreation Experience and Activity Questionnaire	107

Karten:
 Individuelle Berufsanamnese
 Differenzialdiagnosen des Burnout-Syndroms

Vorwort

Burnout ist offenkundig anders als etablierte psychische Störungen. Aus Patientensicht wie auch in der öffentlichen Wahrnehmung ist kaum ein anderes psychisches Störungsbild derart populär. Praktisch jedes größere Printmedium in Deutschland hat Burnout als Titelthema präsentiert, in vielen bekannten Talkshow-Formaten wurde von Laien wie auch Experten über die Ursachen und Präventionsmöglichkeiten dieses im Allgemeinen vage umrissenen Syndroms diskutiert. Dabei besteht Konsens in der Darstellung, dass Burnout ein Spiegelbild ungünstiger Entwicklungen in Gesellschaft und Arbeitswelt darstellt, die zunehmend mehr Menschen „ausbrennen“ lassen. Andererseits ist die Zahl von Arbeiten und Studien zum Thema Burnout, die wissenschaftlichen Qualitätskriterien genügen, bis heute vergleichsweise gering. Eben diese Diskrepanz zwischen exzessiver Breitenwirkung, hoher Popularität und eher unscharfen wissenschaftlichen Konzepten charakterisiert das Burnout-Syndrom. Bis heute existiert de facto keine konsensfähige Definition des Phänomens.

Gleichwohl ist das Thema Burnout in hohem Maße praxisrelevant. Zunehmend mehr Patienten suchen mit dieser mehr oder weniger durch Betroffene selbst formulierten Diagnose medizinische und psychotherapeutische Versorgung auf: Menschen, die offenkundig leiden und psychotherapeutische Hilfe erwarten. Insofern ist die Beschreibung von Burnout im ICD-10 zutreffend, wenn Burnout zu den Faktoren gezählt wird, „die den Gesundheitszustand beeinflussen und zur Inanspruchnahme von Gesundheitsdiensten führen“ (Dilling et al., 2010, S. 399).

Betroffene haben die Annahme gemeinsam, dass beruflicher Stress Burnout auslöst, wobei die Grenzen dessen, was mit Burnout oder Stress gemeint wird, häufig verschwimmen. Die konzeptionelle Entwicklung zentraler Bestimmungsstücke von beruflichem Stress und die Studienlage zu gesundheitlichen Auswirkungen von beruflichem Stress sind im Vergleich hierzu wesentlich weiter fortgeschritten. Dies betrifft auch den Kenntnisstand zur Wirksamkeit von berufsbezogenen Stressbewältigungstrainings. Entsprechend liegt der zentrale Fokus dieses Bandes auf Konzepten, welche die Entstehung und Aufrechterhaltung von beruflichem Stress verstehen helfen. Es wird die Behandlung von chronischem beruflichem Stress mithilfe verhaltenstherapeutisch fundierter Interventionen beschrieben. Diese werden für die Arbeitsplatzsituation adaptiert, um möglichst nahe am Leben und den Problemen des Patienten zu sein. Das berufsfokussierte Vorgehen versteht sich als Ergänzung zu störungsspezifischen Interventionen.

Damit hoffen wir, einen ganzheitlicheren Blick auf unsere Patienten zu ermöglichen. Die Brille ist eine andere, denn im Blickfeld dieses Bandes steht keine Diagnose, sondern ein zentraler Lebensbereich: die berufliche Arbeit. Arbeit kann gleichermaßen eine überaus starke Quelle verschiedenster Ressourcen sein – vom Lebensunterhalt bis hin zur Sinnstiftung – wie auch zur Qual werden und erhebliches Leid verursachen. Unser Anliegen ist dazu beizutragen, diesen Lebensbereich zumindest erträglicher zu machen und im besten Falle dem gesundheitsförderlichen Potenzial der Arbeit zur Entfaltung zu verhelfen.

Zugleich sollten wir uns bei der Behandlung von chronischem beruflichem Stress unserer Patienten der Grenzen der psychotherapeutischen Möglichkeiten bewusst sein. So wichtig es ist, die individuellen Einflussmöglichkeiten unserer Patienten in der Therapie herauszuarbeiten, so unerlässlich ist es, gesellschaftliche, politische und wirtschaftliche Rahmenbedingungen anzuerkennen. Unsichere Beschäftigungsverhältnisse, niedrige Löhne, Arbeitsverdichtung, eine zunehmende Flexibilisierung und Entgrenzung von Arbeitszeiten oder mangelnde Fairness zwischen Vorgesetzten und abhängig Beschäftigten sind wichtige Quellen von chronischem beruflichem Stress. Um gute Orte zum Arbeiten zu schaffen bedarf es mehr als berufsbezogene Psychotherapie. Ob die Arbeit zur psychischen Gesundheit unserer Patienten beiträgt, zumindest ihr keinen Schaden zufügt, hängt von allen ab, die diesen Lebensbereich maßgeblich gestalten, den Sozialpartnern ebenso wie den wirtschafts-, arbeits- und gesundheitspolitisch Gestaltenden.

Dank sei unseren Familien für ihr Verständnis und ihre Unterstützung in nunmehr über zehn Jahre gemeinsamer Auseinandersetzung mit dem Thema Stress und Beruf. Darüber hinaus danken wir Susanne Hedlund für wertvolle Anregungen bei der Entwicklung der Interventionen und der Manuskriptgestaltung, Bernhard Sieland, Martin Hautzinger und Winfried Rief für wertvolle Rückmeldungen zum Manuskript, Anke Marienfeld für die Unterstützung bei der Aufbereitung sozialtherapeutischer Inhalte sowie den Mitarbeitern des Hogrefe Verlages für die Umsetzung dieses Bandes. Abschließend sei Dank den vielen Patienten und den zahlreichen Fachkollegen, welche die in diesem Band zusammengetragenen Erfahrungen im Umgang mit beruflichen Belastungen im Rahmen der psychotherapeutischen Praxis möglich gemacht haben.

Prien und Lüneburg im Juli 2015

Stefan Koch, Dirk Lehr und
Andreas Hillert

1 Burnout: Hintergrund und Konzepte

Die Begriffe Burnout und Stress werden oft zusammen gebraucht. Dabei wird implizit davon ausgegangen, dass andauernder Stress die Ursache für ein gesundheitliches Problem sei, was dann als Burnout bezeichnet wird. Beiden gemeinsam ist zudem, dass sie meist im Zusammenhang mit Arbeit und Beruf verwendet werden.

1.1 Bilder und Begriffe, die psychische Zustände greifbar und kommunizierbar machen

Burnout, vom englischen „*burn-out*“ (ausbrennen) ist ein Beispiel dafür, dass von jeher prägnante, in der Alltagserfahrung verankerte Bilder dazu verwendet wurden, um psychische und psychosomatische Befindlichkeiten und die dafür vermuteten Ursachen zu beschreiben. Entsprechend fühlt man sich „niedergeschlagen“, „gedrückt“, „erschöpft“ (also: wie ein leergeschöpfter, kein Wasser mehr enthaltender Brunnen) oder aber „voller Energie“ oder „im Flow“. Schwer fassbare psychische Phänomene, von momentanen Stimmungslagen bis zu anhaltenden, das emotionale Erleben, Denken und Handeln krankheitswertig beeinträchtigenden Zuständen, werden so kommunizier- und „verstehbar“. Dieses pragmatische, letztlich alternativlose Vorgehen wird keineswegs nur von medizinisch-therapeutischen Laien praktiziert. Auch Experten können letztlich nicht anders, als die Komplexität neurophysiologischer, psychologischer und gesellschaftlicher Phänomene durch anschauliche Konzepte erforschbar und therapeutisch handhabbar zu machen. Dieses Vorgehen, mit dem zwangsläufig eine Relativierung und zuweilen Verzerrung komplexer Zusammenhänge einhergeht, ist der psychologisch-psychiatrischen Forschung immanent und prägte maßgeblich die Diskussion zum Thema Burnout. Wenn in diesem Buch der Begriff *Burnout-Syndrom* verwendet wird, dann folgt dies der aktuellen Sprachkonvention. Inhaltlich und methodisch zeichnet sich ein Syndrom durch eine spezifische Symptomatik aus. Eben diese ist beim Burnout-Syndrom nicht eindeutig definiert. Das Burnout-Syndrom spiegelt vielmehr primär das subjektive Erleben von Ausgebranntsein, ohne die damit verbundene Symptomatik zu spezifizieren.

Burnout als anschauliche Metapher für Überlastungs-erleben

Fehlende symptomatische Diagnosekriterien

Auch Fachbegriffe, zumal Diagnosen, wurden und werden vorzugsweise aus Begriffen der dinglichen Außenwelt abgeleitet: *Depression* (von lat. *depressi*:

Entwicklung des Begriffs