

# INHALT

VORWORT DER ÜBERSETZERIN	9
DANKSAGUNG	9
1. WAS IST BURN-OUT?	11
Warum gerade die Sozialberufe?	12
Natur, Ausmaß und verschiedene Formen des Ausgebranntseins	18
Die Dynamik der Ansteckung	22
Stadien der Enttäuschung	23
2. ERKENNEN DER REICHWEITE DES PROBLEMS	28
Formelle und informelle Anerkennung	29
Vom Besonderen zum Allgemeinen	30
Gegenwärtige und künftige Zielrichtungen	32
Andere Perspektiven	37
Das Fünf-Stadien-System	39
3. IDEALISTISCHE BEGEISTERUNG	41
Warum wird jemand Helfer?	43
Erwartungen	49
Der Kreislauf (Zyklus) der Erwartungen	54
Portrait eines Enthusiasten	57
Überidentifikation	61
Der Preis des Realismus	66
4. DIE "KLEINE WELT" DER STAGNATION	68
Schwer greifbare Resultate	70
Übertragung von Einstellungen	73
Auswirkungen auf das persönliche- und Familienleben	78
5. KARRIERE IN DER SACKGASSE	86

Schlechte Bezahlung	87
Sackgassen innerhalb der Hierarchie	95
Das Dilemma des beruflichen Aufstiegs	98
Ein Fall von Stagnation	103
<b>6. INTERESSEN UND EINFLUSSLOSIGKEIT</b>	<b>107</b>
Einflußlosigkeit	109
Keine Unterstützung bei wichtigen Entscheidungen	113
Schlechte Amtsführung	115
<b>7. DIE GEgebenHEITEN DES SYSTEMS</b>	<b>128</b>
Das System entspricht nicht den Bedürfnissen der Klienten	128
Keine Anerkennung durch die Vorgesetzten	132
Mangelnde Anerkennung durch die Klienten	134
Zu viel Schreibarbeit	136
Ungenügende Ausbildung	139
<b>8. FRUSTRATIONEN, REAKTIONEN UND KONSEQUENZEN</b>	<b>143</b>
Frustrationen auf der "weißen Karte"	143
Auswirkungen auf den Dienst am Klienten	153
Die Symptome der Frustration	156
Antworten auf die Frustration	158
<b>9. DER RÜCKZUG IN DIE APATHIE</b>	<b>162</b>
Von der Empathie zur Apathie	165
Apathie ungeschminkt: Der "cleane" Berater	168
Gruppenapathie: Die psychiatrische Station	173
Vereinnahmung: Der "alte Hase" und der Neuling	177
Aufgeben: Rückzug und Überleben	181
Durch die vier Stufen des Burn-Out: Der Fall einer ausgebrannten Sozialarbeiterin	187

10.	REALISTISCHE UND UNREALISTISCHE INTERVENTIONEN	194
	Pseudointerventionen	197
	Die Anwendung der Realitätstherapie auf Burn-Out	208
	Verantwortung übernehmen	212
	Realistische Erwartungen	216
11.	PROBLEMLÖSEN INNER- UND AUSSERHALB DER ARBEIT	228
	Konfrontieren mit der Situation	228
	Mit der Arbeit verbundene Interventionen	234
	Interventionen außerhalb der Arbeit: Von der kleinen Welt in die große	245
	Organisatorische Interventionen	247
	Interventionen nach Stufen	250
	ANMERKUNGEN	253
	LITERATUR	255
	INDEX	