

Online-Material

zu „Burnout und Achtsamkeit“

Infoblätter

Infoblatt 1: Studien zu Entstehungsbedingungen von Burnout	2
Infoblatt 2: Messung von Burnout	8
Infoblatt 3: Studien zu Burnout und Achtsamkeit.....	12
Infoblatt 4: Studien zu Achtsamkeit und Empathie	17
Infoblatt 5: Regenbogen der Gefühle.....	19
Infoblatt 6: Studien zur Therapie von Burnout	21
Infoblatt 7: Weiterführende Literatur	27
Infoblatt 8: Links	29

Infoblatt 1: Studien zu Entstehungsbedingungen von Burnout

Burnout, Anforderungen und Kontrolle

- Glass, D. C. & McKnight, J. D. (1996). Perceived **Control**, Depressive Symptomatology, and Professional Burnout: A Review of the Evidence. *Psychology & Health*, 11(1), 23-48. DOI:10.1080/08870449608401975. [\[CrossRef\]](#)
- Magnusson Hanson, L. L., Theorell, T., Oxenstierna, G., Hyde, M. & Westerlund, H. (2008). **Demand, Control and Social Climate** as Predictors of Emotional Exhaustion Symptoms in Working Swedish Men and Women. *Scandinavian Journal of Public Health*, 36(7), 737-743. DOI:10.1177/1403494808090164. [\[CrossRef\]](#)
- Stansfeld, S. & Candy, B. (2006). **Psychosocial Work Environment** and Mental Health – A Meta-analytic Review. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 32(6), 443-462 [\[CrossRef\]](#) [\[pdf-download\]](#) (Abrufdatum 15. September 2013).
- Taris, T. W., Stoffelsen, J., Bakker, A. B., Schaufeli, W. B. & van Dierendonck, D. (2005). Job **Control** and Burnout Across Occupations. *Psychological Reports*, 97(3), 955-961. DOI:10.2466/pr0.97.3.955-961. [\[CrossRef\]](#)
- Virtanen, M., Stansfeld, S. A., Fuhrer, R., Ferrie, J. E., Kivimäki, M. & Mazza, M. (2012). **Overtime Work** as a Predictor of Major Depressive Episode: A 5-Year Follow-Up of the Whitehall II Study. *PLoS ONE*, 7(1), e30719. DOI:10.1371/journal.pone.0030719. [\[CrossRef\]](#)
- Virtanen, M., Ferrie, J. E., Singh-Manoux, A., Shipley, M. J., Vahtera, J., Marmot, M. G. & Kivimäki, M. (2010). **Overtime Work** and Incident Coronary Heart Disease: The Whitehall II Prospective Cohort Study. *European Heart Journal*, 31(14), 1737-1744. DOI:10.1093/eurheartj/ehq124. [\[CrossRef\]](#)
- Xanthopoulou, D., Bakker, A. B., Demerouti, E. & Schaufeli, W. B. (2007). The Role of Personal **Resources** in the Job Demands-Resources Model. *International Journal of Stress Management*, 14(2), 121-141. DOI:10.1037/1072-5245.14.2.121. [\[CrossRef\]](#) [\[pdf-download\]](#) (Abrufdatum 15. September 2013).

Burnout und Bewältigung

- Antoniou, A.-S. (2013). Occupational Stress and Professional Burnout in **Teachers** of Primary and Secondary Education: The Role of Coping Strategies. *Psychology*, 04(03), 349-355. DOI:10.4236/psych.2013.43A051. [\[CrossRef\]](#) [\[pdf-download\]](#) (Abrufdatum 15. September 2013).
- Isaksson Ro, K. E., Tyssen, R., Hoffart, A., Sexton, H., Aasland, O. G. & Gude, T. (2010). A Three-Year Cohort Study of the Relationships between Coping, Job Stress and Burnout after a Counselling Intervention for Help-seeking **Physicians**. *BMC Public Health*, 10(1), 213. DOI:10.1186/1471-2458-10-213. [\[CrossRef\]](#)
- Kirk, S. A. & Koeske, G. F. (1995). The Fate of Optimism: A Longitudinal Study of Case Managers' **Hopefulness** and Subsequent Morale. *Research on Social Work Practice*, 5(1), 47-61. DOI:10.1177/104973159500500105. [\[CrossRef\]](#)
- Koeske, G. F. & Kirk, S. A. (1995). Direct and Buffering Effects of Internal **Locus of Control** Among Mental Health Professionals. *Journal of Social Service Research*, 20(3-4), 1-28. DOI:10.1300/J079v20n03_01. [\[CrossRef\]](#)

- Rubino, C., Luksyte, A., Perry, S. J. & Volpone, S. D. (2009). How Do Stressors Lead to Burnout? The Mediating Role of **Motivation**. *Journal of Occupational Health Psychology*, 14(3), 289-304. DOI:10.1037/a0015284. [\[CrossRef\]](#)

Burnout und Gender

- Glise, K., Ahlborg, G. & Jonsdottir, I. H. (2012). Course of **Mental Symptoms** in Patients with Stress-Related Exhaustion: Does Sex or Age Make a Difference? *BMC Psychiatry*, 12, 18. [\[CrossRef\]](#)
- Greenglass, E. R. (1991). Burnout and Gender: Theoretical and Organizational **Implications**. *Canadian Psychology* 32(4), 562-574. DOI:10.1037/h0079042. [\[CrossRef\]](#)
- Grossi, G., Perski, A., Evengard, B., Blomkvist, V. & Orth-Gomer, K. (2003). **Physiological Correlates** of Burnout Among Women. *Journal of Psychosomatic Research*, 55(4), 309-316. [\[PMID\]](#)
- Guillaume, C. & Pochic, S. (2009). What Would You Sacrifice? Access to Top Management and the **Work-Life Balance**. *Gender, Work & Organization*, 16(1), 14-36. DOI:10.1111/j.1468-0432.2007.00354.x. [\[CrossRef\]](#) [\[pdf-download\]](#) (Abrufdatum 15. September 2013).
- Norlund, S., Reuterwall, C., Höög, J., Lindahl, B., Janlert, U. & Birgander, L. (2010). Burnout, Working Conditions and Gender – Results from the Northern **Sweden** MONICA Study. *BMC Public Health*, 10(1), 326. DOI:10.1186/1471-2458-10-326. [\[CrossRef\]](#) [\[pdf-download\]](#) (Abrufdatum 15. September 2013).
- Pieper, G. & Maercker, A. (1999). **Männlichkeit** und Verleugnung von Hilfsbedürftigkeit nach berufsbedingten Traumata (Polizei, Feuerwehr, Rettungspersonal). *Verhaltenstherapie*, 9(4), 222-229. [\[CrossRef\]](#)
- Pretty, G. M. H., McCarthy, M. E. & Catano, V. M. (1992). Psychological Environments and Burnout: Gender Considerations within the **Corporation**. *Journal of Organizational Behavior*, 13(7), 701-711. [\[CrossRef\]](#)
- Price, L. & Spence, S. H. (1994). Burnout Symptoms **Amongst Drug and Alcohol Service Employees**: Gender Differences in the Interaction Between Work and Home Stressors. *Anxiety, Stress & Coping*, 7(1), 67-84. DOI:10.1080/10615809408248394. [\[CrossRef\]](#)
- Sandmark, H. & Renstig, M. (2010). Understanding **Long-Term Sick Leave** in Female White-Collar Workers with Burnout and Stress-Related Diagnoses: A Qualitative Study. *BMC Public Health*, 10(1), 210. DOI:10.1186/1471-2458-10-210. [\[CrossRef\]](#)
- Soares, J. J. F., Grossi, G. & Sundin, O. (2007). Burnout Among **Women**: Associations with Demographic/socio-economic, Work, Life-Style and Health Factors. *Archives of Women's Mental Health*, 10(2), 61-71. DOI:10.1007/s00737-007-0170-3. [\[CrossRef\]](#)
- Välimäki, S., Lämsä, A.-M. & Hiillos, M. (2009). The **Spouse** of the Female Manager: Role and Influence on the Woman's Career. *Gender in Management: An International Journal*, 24(8), 596-614. [\[CrossRef\]](#)

Burnout, Gratifikationskrisen und Gerechtigkeit

- Geurts, S. A., Schaufeli, W. B. & Buunk, B. P. (1993). Social Comparison, **Inequity**, and Absenteeism Among Bus Drivers. *European Work and Organizational Psychologist*, 3(3), 191-203. DOI:10.1080/09602009308408589. [\[CrossRef\]](#)

- Godin, I., Kittel, F., Coppieters, Y. & Siegrist, J. (2005). A Prospective Study of Cumulative Job Stress in Relation to **Mental Health**. *BMC Public Health*, 5(1), 67. DOI:10.1186/1471-2458-5-67. [\[CrossRef\]](#) [\[pdf-download\]](#) (Abrufdatum 15. September 2013).
- Hamer, M., Williams, E., Vuonovirta, R., Giacobazzi, P., Gibson, E. L. & Steptoe, A. (2006). The Effects of Effort-Reward Imbalance on **Inflammatory and Cardiovascular** Responses to Mental Stress. *Psychosomatic Medicine*, 68(3), 408-413. [\[CrossRef\]](#)
- Inoue, M., Tsurugano, S., Nishikitani, M. & Yano, E. (2010). Effort-Reward Imbalance and its Association with Health Among **Permanent and Fixed-Term Workers**. *BioPsychoSocial medicine*, 4, 16. DOI:10.1186/1751-0759-4-16. [\[CrossRef\]](#)
- Lau, B. (2008). **Effort-Reward Imbalance** and Overcommitment in Employees in a Norwegian Municipality: A cross sectional study. *Journal of Occupational Medicine and Toxicology*, 3(1), 9. DOI:10.1186/1745-6673-3-9. [\[CrossRef\]](#)
- Siegrist, J. & Dragano, N. (2008). Psychosoziale Belastungen und **Erkrankungsrisiken** im Erwerbsleben. *Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz*, 51(3), 305-312. DOI:10.1007/s00103-008-0461-5. [\[CrossRef\]](#)
- Siegrist, J. (2012). *Burnout und Arbeitswelt*. 62. Lindauer Psychotherapiewochen, Lindau. [\[pdf-download\]](#) (Abrufdatum 15. September 2013).
- Xu, W., Hang, J., Gao, W., Zhao, Y., Li, W., Wang, X., Li, Z. & Guo, L. (2012). Association Between Effort-Reward Imbalance and **Glycosylated Hemoglobin (HbA1c)** Among Chinese workers: Results from SHISO study. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 85(2), 215-220. DOI:10.1007/s00420-011-0650-7. [\[CrossRef\]](#)

Burnout und organisationsbezogene Faktoren

- Lasalvia, A., Bonetto, C., Bertani, M., Bissoli, S., Cristofalo, D., Marrella, G., Ceccato, E., Cremonese, C., De Rossi, M., Lazzarotto, L., Marangon, V., Morandin, I., Zucchetto, M., Tansella, M. & Ruggeri, M. (2009). Influence of **Perceived Organisational Factors** on Job Burnout: Survey of Community Mental Health Staff. *The British Journal of Psychiatry*, 195(6), 537-544. DOI:10.1192/bjp.bp.108.060871. [\[CrossRef\]](#)
- Lohmer, M. (2012). *Burnout im Spannungsfeld von Persönlichkeit und Organisationsstruktur*. 62. Lindauer Psychotherapiewochen, Lindau. [\[pdf-download\]](#) (Abrufdatum 15. September 2013).

Burnout und Selbstwirksamkeit

- Brouwers, A. & Tomic, W. (2000). A Longitudinal Study of **Teacher** Burnout and Perceived Self-Efficacy in Classroom Management. *Teaching and Teacher Education*, 16, 239-253. DOI:10.1016/S0742-051X(99)00057-8. [\[CrossRef\]](#)
- Perez-Blasco, J., Viguer, P. & Rodrigo, M. F. (2013). Effects of a Mindfulness-Based Intervention on Psychological Distress, Well-Being, and Maternal Self-Efficacy in **Breast-Feeding mothers**: Results of a Pilot Study. *Archives of Women's Mental Health*, 16(3), 227-236. [\[CrossRef\]](#)
- Skaalvik, E. M. & Skaalvik, S. (2010). **Teacher** Self-Efficacy and Teacher Burnout: A Study of Relations. *Teaching and Teacher Education*, 26(4), 1059-1069. DOI:10.1016/j.tate.2009.11.001. [\[CrossRef\]](#)

Burnout, Trauma und Verbitterung

- Brattberg, G. (2006). **PTSD and ADHD**: Underlying Factors in Many Cases of Burnout. *Stress and Health*, 22(5), 305-313. DOI:10.1002/smi.1112. [\[CrossRef\]](#) [\[pdf-download\]](#) (Abrufdatum 15. September 2013).
- Keim, J., Olguin, D. L. & Marley, S. C. T. A. Trauma and Burnout: **Counselors** in Training. [\[pdf-download\]](#) (Abrufdatum 15. September 2013).
- Linden, M., Schippan, B., Baumann, K. & Spielberg, R. (2004). Die posttraumatische **Verbitterungsstörung** (PTED). *Der Nervenarzt*, 75(1), 51-57. DOI:10.1007/s00115-003-1632-0. [\[CrossRef\]](#)
- Perron, B. E. & Hiltz, B. S. (2006). Burnout and Secondary Trauma Among **Forensic Interviewers** of Abused Children. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 23(2), 216-234. DOI:10.1007/s10560-005-0044-3. [\[CrossRef\]](#) [\[pdf-download\]](#) (Abrufdatum 15. September 2013).
- Pieper, G. & Maercker, A. (1999). Männlichkeit und Verleugnung von Hilfsbedürftigkeit nach berufsbedingten Traumata (**Polizei, Feuerwehr, Rettungspersonal**). *Verhaltenstherapie*, 9(4), 222-229. [\[CrossRef\]](#)
- Rost, C., Hofmann, A. W. K. & Wheeler, K. (2009). **EMDR** Treatment of Workplace Trauma. A Case Series. *Journal of EMDR Practice and Research*, 3(2), 80-90. [\[CrossRef\]](#) [\[pdf-download\]](#) (Abrufdatum 15. September 2013).

Burnout und Werte

- Leiter, M. P., Jackson, N. J. & Shaughnessy, K. (2009). Contrasting Burnout, Turnover Intention, Control, Value Congruence and Knowledge Sharing Between **Baby Boomers and Generation X**. *Journal of Nursing Management*, 17(1), 100-109. [\[CrossRef\]](#)

Burnout und Work Engagement

- Hakanen, J. J., Bakker, A. B. & Schaufeli, W. B. (2006). Burnout and Work Engagement Among **Teachers**. *Journal of School Psychology*, 43(6), 495-513. [\[CrossRef\]](#)

Burnout bei unterschiedlichen Belastungen

Angehörige

- Lindstrom, C., Aman, J. & Norberg, A. L. (2011). **Parental** Burnout in Relation to Sociodemographic, Psychosocial and Personality Factors as Well as Disease Duration and Glycaemic Control in **Children with Type 1 Diabetes Mellitus**. *Acta Paediatrica*, 100(7), 1011-1017. DOI:10.1111/j.1651-2227.2011.02198.x. [\[CrossRef\]](#)
- Yilmaz, A., Turan, E. & Gundogar, D. (2009). Predictors of Burnout in the Family Caregivers of **Alzheimer's Disease**: Evidence from Turkey. *Australasian Journal on Ageing*, 28(1), 16-21. DOI:10.1111/j.1741-6612.2008.00319.x. [\[CrossRef\]](#)

Gesundheitsbereich

- Cooke, G. P. E., Doust, J. A. & Steele, M. C. (2013). A Survey of Resilience, Burnout, and Tolerance of Uncertainty in Australian **General Practice Registrars**. *BMC medical education*, 13, 2. DOI:10.1186/1472-6920-13-2. [\[CrossRef\]](#) [\[pdf-download\]](#) (Abrufdatum 15. September 2013).

- Hare, J., Pratt, C. C. & Andrews, D. (1988). Predictors of Burnout in Professional and Paraprofessional **Nurses Working in Hospitals and Nursing Homes**. *International Journal of Nursing Studies*, 25(2), 105-115. [\[CrossRef\]](#)
- Jenkins, R. & Elliott, P. (2004). Stressors, Burnout and Social Support: **Nurses in Acute Mental Health Settings**. *Journal of Advanced Nursing*, 48(6), 622-631. DOI:10.1111/j.1365-2648.2004.03240.x. [\[CrossRef\]](#)
- Kumar, S., Sinha, P. & Dutu, G. (2012). Being Satisfied at Work Does Affect Burnout Among **Psychiatrists**: A National Follow-Up Study from New Zealand. *The International Journal of Social Psychiatry*. DOI:10.1177/0020764012440675. [\[CrossRef\]](#)
- Leiter, M. P., Price, S. L. & Spence Laschinger, H. K. (2010). **Generational Differences** in Distress, Attitudes and Incivility Among **Nurses**. *Journal of Nursing Management*, 18(8), 970-980. DOI:10.1111/j.1365-2834.2010.01168.x. [\[CrossRef\]](#)
- Leiter, M. P. & Maslach, C. (2009). **Nurse Turnover**: The Mediating Role of Burnout. *Journal of Nursing Management*, 17(3), 331-339. [\[CrossRef\]](#)
- Mallett, K., Price, J. H., Jurs, S. G. & Slenker, S. (1991). Relationships Among Burnout, Death Anxiety, and Social support in **Hospice and Critical Care Nurses**. *Psychological Reports*, 68(3c), 1347-1359. DOI:10.2466/pr0.1991.68.3c.1347. [\[CrossRef\]](#)
- Nordang, K., Hall-Lord, M.-L. & Farup, P. G. (2010). Burnout in Health-Care Professionals During Reorganizations and **Downsizing**. A Cohort Study in **Nurses**. *BMC Nursing*, 9(1), 8. DOI:10.1186/1472-6955-9-8. [\[CrossRef\]](#) [\[pdf-download\]](#) (Abrufdatum 15. September 2013).
- Phanasathit, M. & Charernboon, T. (2012). Workload and Attitude Toward Profession Among Young Thai **Psychiatrists**: A National Survey. *Journal of the Medical Association of Thailand*, 95(Suppl. 1), 83-S91. [\[CrossRef\]](#)
- Price, L. & Spence, S. H. (1994). Burnout Symptoms Amongst **Drug and Alcohol Service Employees**: Gender Differences in the Interaction Between Work and Home Stressors. *Anxiety, Stress & Coping*, 7(1), 67-84. DOI:10.1080/10615809408248394. [\[CrossRef\]](#)
- Schmidt, S. G., Dichter, M. N., Palm, R. & Hasselhorn, H. M. (2012). Distress Experienced by Nurses in Response to the Challenging Behaviour of Residents – Evidence from German **Nursing Homes**. *Journal of Clinical Nursing*, 21(21-22), 3134-3142. DOI:10.1111/jocn.12066. [\[CrossRef\]](#)
- Soler, J. K., Yaman, H., Esteva, M., Dobbs, F., Asenova, R. S., Katic, M., Ozvacic, Z., Desgranges, J. P., Moreau, A., Lionis, C., Kotanyi, P., Carellik, F., Nowak, P. R., de Aguiar Sa Azerdo, Z., Marklund, E., Churchill, D. & Ungan, M. (2008). Burnout in European **Family Doctors**: The EGPRN Study. *Family Practice*, 25(4), 245-265. DOI:10.1093/fampra/cmn038. [\[CrossRef\]](#) [\[pdf-download\]](#) (Abrufdatum 15. September 2013).
- Yilmaz, A., Soykan, A., Ayaz, T. & Ince Kale, E. G. G. K. H. (2009). Burnout at a **Bone Marrow Transplantation Unit** in Turkey: Effects of Interactive Psychoeducational Seminars. *Turkish Journal of Medical Sciences*, 39(6), 933-939. [\[abstract\]](#) [\[pdf-download\]](#) (Abrufdatum 15. September 2013).

Lehrpersonen

- Brenner, S.-O., Sörbom, D. A. & Wallius, E. V. (1985). The Stress Chain: A **Longitudinal** Confirmatory Study of Teacher Stress, Coping and Social support. *Journal of Occupational Psychology*, 58(1), 1-13. DOI:10.1111/j.2044-8325.1985.tb00175.x. [\[CrossRef\]](#)

- Gardner, S. (2010). Stress Among **Prospective Teachers**: A Review of the Literature. *Australian Journal of Teacher Education*, 35(8). [\[abstract\]](#) [\[pdf-download\]](#) (Abrufdatum 15. September 2013).
- Montgomery, C. & Rupp, A. A. (2005). A **Meta-Analysis** for Exploring the Diverse Causes and Effects of Stress in Teachers. *Canadian Journal of Education*, 28(3), 458. DOI:10.2307/4126479. [\[CrossRef\]](#)
- Wisniewski, L. & Gargiulo, R. M. (1997). Occupational Stress and Burnout Among **Special Educators**: A review of the Literature. *Journal of Special Education*, 31(3), 325-346. DOI:10.1177/002246699703100303. [\[CrossRef\]](#)

Polizei und Gefängnisse

- Malach-Pines, A. & Keinan, G. (2007). Stress and Burnout in Israeli **Police Officers** During a Palestinian Uprising (Intifada). *International Journal of Stress Management*, 14(2), 160-174. DOI:10.1037/1072-5245.14.2.160. [\[CrossRef\]](#)

Psychotherapeuten

- Jaeggi, E. & Reimer, C. (2008). Arbeitsbelastung und **Lebenszufriedenheit** von Psychotherapeuten. *Psychotherapeut*, 53(2), 92-99. DOI:10.1007/s00278-008-0584-z. [\[CrossRef\]](#)
- Kramen-Kahn, B. & Hansen, N. D. (1998). Rafting the Rapids: Occupational **Hazards, Rewards, and Coping Strategies** of Psychotherapists. *Professional Psychology: Research and Practice*, 29(2), 130-134. DOI:10.1037/0735-7028.29.2.130. [\[CrossRef\]](#)
- Renjilian, D. A., Baum, R. E. & Landry, S. L. (1998). **Psychotherapist** Burnout. *Journal of College Student Psychotherapy*, 13(1), 39-48. [\[CrossRef\]](#)

Sozialarbeiter

- Hamama, L. (2012). Differences Between **Children's** Social Workers and **Adults'** Social Workers on Sense of Burnout, Work Conditions and Organisational Social Support. *British Journal of Social Work*, 42(7), 1333-1353. DOI:10.1093/bjsw/bcr135. [\[CrossRef\]](#)

Entwicklungen

- Harenstam, A. (2005). Different **Development Trends** in Working Life and Increasing Occupational Stress Require New Work Environment Strategies. *Work*, 24(3), 261-277. [\[CrossRef\]](#)
- Matheny, K. B., Gfroerer, C. A. & Harris, K. (2000). Work Stress, Burnout, and Coping at the **Turn of the Century**: An Individual Psychology Perspective. *The Journal of Individual Psychology*, 56(1), 74-87.

Infoblatt 2: Messung von Burnout

Die Vielfalt der Messinstrumente spiegelt die unterschiedlichen Konzepte von Burnout und die Entwicklung der Konstrukte wider. Das weitaus am häufigsten eingesetzte Erhebungsinstrument ist das *Maslach Burnout Inventory*. Es wurde gleichsam zum Goldstandard, was allerdings vielfach kritisiert wurde. Andere Instrumente beschränken sich auf die Erhebung von *Erschöpfung*. Ein weiteres misst die Ausprägung der Gegenpole Erschöpfung und Engagement. Das *Hamburger Burnout-Inventar* fragt nach insgesamt zehn Dimensionen.

Maslach Burnout Inventory

Der von *Christina Maslach* und *Susan Jackson* entwickelte *Maslach Burnout Inventory (MBI)* misst drei Dimensionen von Burnout: emotionale Erschöpfung, Depersonalisierung, d.h. eine negativ distanzierte Einstellung gegenüber Patienten bzw. Klienten und das Gefühl einer reduzierten Leistungsfähigkeit (*Maslach & Jackson 1981*).

Die erste Fassung des Fragebogens war ausschließlich auf den Human Service-Bereich ausgerichtet, d. h. auf Berufe, die mit Patienten oder Klienten zu tun haben (MBI-HSS, MBI-Human Services Survey). Um den Fragebogen bei Lehrern anwenden zu können, bei denen die Fragen nach Patienten nicht passen, wurde ein MBI-ES (MBI-Educators Survey) entwickelt. Für Berufe, die nicht primär auf Menschen hin orientiert sind, wurde eine dritte Fassung herausgegeben, der General Survey (MBI-GS). In diesem Instrument wird die Einstellung gegenüber der Arbeit gemessen und nicht mehr gegenüber Menschen. Die Komponente der Depersonalisierung wird als *Zynismus* bezeichnet und als negative und distanzierte Einstellung zur Arbeit definiert. Für unterschiedliche Berufsgruppen wurden Items umformuliert z. B. „Von den Problemen meiner Klienten (Schüler, Patienten, Mitarbeiter, Gefangenen) bin ich persönlich berührt.“

Ein Problem bei der Interpretation des MBI besteht darin, dass es keine klaren *Grenzwerte* gibt, ab denen man von Burnout sprechen kann. Die angegebenen Normwerte beziehen sich auf Erhebungen an einer größeren Zahl von Personen aus unterschiedlichen Berufsgruppen. Zur Normierung wurde die Stichprobe in drei gleich große Gruppen geteilt: „High, Average und Low“. Die Zuordnung zu diesen Gruppen erfolgte somit nicht anhand klinischer Kriterien, sondern aufgrund der Messwertverteilung. Nimmt man diese von Maslach empfohlenen verteilungsbezogenen Grenzwerte, so definiert man ein Drittel der Personen als Burnout-Fälle. Nimmt man beispielsweise die klinischen Grenzwerte von Patienten in Psychotherapie als Bezugsgrößen, so wurden lediglich 2,6% bis 15,5% aller Personen (je nach MBI-Skala) einer niederländischen Normstichprobe als Burnout-Betroffene eingestuft (*Schaufeli & Dierendonck 1995; vgl. Hillert & Marwitz S. 106-109*).

Zur nächsten Frage: Was misst der MBI eigentlich genau? Da sind zunächst folgende Aussagen zur Dimension *emotionale Erschöpfung*, bei denen angekreuzt werden soll, wie oft etwas vorkommt (einige Male im Jahr, einmal im Monat, einige Male im Monat, einmal pro Woche, einige Male pro Woche oder täglich):

Ich fühle mich von meiner Arbeit ausgelaugt. Am Ende des Arbeitstages fühle ich mich erledigt. Ich fühle mich müde, wenn ich morgens aufstehe und wieder einen Arbeitstag vor mir habe. Den ganzen Tag mit Leuten zu arbeiten, ist wirklich eine Strapaze für mich. Durch meine Arbeit fühle ich mich ausgebrannt. Meine Arbeit frustriert mich. Ich glaube, ich strenge

mich bei meiner Arbeit zu sehr an. Mit Menschen in der direkten Auseinandersetzung arbeiten zu müssen, belastet mich zu sehr. Ich glaube ich bin mit meinem Latein am Ende (Hillert & Marwitz 2006, S. 112).

Wenn man diese Fragen genauer betrachtet, beziehen sie sich weniger auf Emotionen als auf überdauernde Stimmungen, auf Arbeitszufriedenheit und einen resignativ bis depressiv getönten Erschöpfungszustand (Hillert & Marwitz 2006, S. 112).

Die Aussagen zur Dimension *Depersonalisierung* lauten:

Ich glaube, ich behandle einige Klienten als ob sie unpersönliche „Objekte“ wären. Seit ich diese Arbeit mache, bin ich gleichgültiger gegenüber Klienten geworden. Ich befürchte, dass diese Arbeit mich emotional verhärtet. Bei manchen Klienten interessiert es mich eigentlich nicht wirklich, was aus/mit ihnen wird. Ich spüre, dass die Klienten mich für einige ihrer Probleme verantwortlich machen (Hillert & Marwitz 2006, S. 112).

Hier bleibt unklar, ob sich die innere Haltung auch im Verhalten äußert und ob es während des Ausbrennens eine Entwicklung in Richtung Depersonalisierung gegeben hat oder diese Einstellung im Wesentlichen ohnehin immer schon vorhanden war (Hillert & Marwitz 2006, S. 113).

Die Dimension einer *reduzierten Leistungsfähigkeit* wird mittels folgender Aussagen erhoben:

Es gelingt mir gut, mich in meine Klienten hinein zu versetzen. Den Umgang mit Problemen meiner Klienten habe ich gut im Griff. Ich glaube, dass ich das Leben anderer Leute durch meine Arbeit positiv beeinflusse. Ich fühle mich voller Tatkraft. Es fällt mir leicht, eine entspannte Atmosphäre mit meinen Klienten herzustellen. Ich fühle mich angeregt, wenn ich intensiv mit meinen Klienten gearbeitet habe. Ich habe viele wertvolle Dinge in meiner derzeitigen Arbeit erreicht. In der Arbeit gehe ich mit emotionalen Problemen sehr ruhig und ausgeglichen um (Hillert & Marwitz 2006, S. 114).

Dabei wird nicht reduzierte Leistungsfähigkeit erfragt, sondern das Vorhandensein oder eben ein Fehlen von *persönlicher Erfüllung*, das dann als Burnout definiert wird. Entgegen der Bezeichnung der Skala wird kein Diskrepanzerleben erfragt, weder zwischen aktueller und früherer Leistungsfähigkeit noch zwischen Anspruch und Realität, sondern eine Momentaufnahme erhoben (Hillert & Marwitz 2006, S. 114-115).

Tedium Measure (Überdruss-Skala)

Als zweiter Fragebogen in diesem Bereich wurde von Pines, Aronson und Kafry der *Tedium-Measure (TM)* (dt. Überdruss-Skala) entwickelt (-> S. 31-32). Nachdem die Autoren die Unterscheidung von Überdruss und Burnout fallen gelassen hatten, wurde der Fragebogen in *Burnout-Measure* umbenannt (Schaufeli & Dierendonck 1993). Obwohl die Autoren eine komplexe und mehrdimensionale Definition von Burnout geben, setzen sie diese im TM nicht um. Bei der Instruktion bleibt unklar, auf welchen Zeitraum sich die Fragen beziehen, die Skalierung sei „fragwürdig, seine Normierung unzulänglich.“ So sei trotz seiner Popularität und der Einfachheit seiner Anwendung der wissenschaftliche Wert des TM in Frage zu stellen (Hillert & Marwitz 2006, S. 100)

Copenhagen Burnout Inventory

Das *Copenhagen Burnout Inventory (CBI)* fokussiert auf den Faktor *Erschöpfung* und besteht aus drei Sub-Skalen. Fragen zu *generellen Symptomen* von Erschöpfung sind z. B.:

Wie oft fühlen Sie sich müde? Wie oft denken Sie: Ich kann nicht mehr? Wie oft fühlen Sie sich geschwächt und anfällig für Krankheiten? Wie oft fühlen Sie sich körperlich bzw. emotional erschöpft?

Fragen zur *Erschöpfung am Arbeitsplatz* sind etwa:

Sind Sie schon am Morgen erschöpft, wenn Sie an den kommenden Arbeitstag denken? Haben Sie in der Freizeit genug Energie für Familie und Freunde? Sind Sie von Ihrer Arbeit frustriert?

Klientenbezogene Erschöpfung wird in Fragen erhoben wie z. B.:

Entzieht es Ihnen Energie, mit Klienten zu arbeiten? Sind Sie es müde, mit Klienten zu arbeiten? Haben Sie den Eindruck, mehr zu geben als Sie in der Arbeit mit den Klienten bekommen? Fragen Sie sich manchmal, wie lange Sie in der Lage sein werden, mit Klienten zu arbeiten? (Kristensen et al. 2005; Übersetzung durch den Autor)

Hamburger Burnout-Inventar

In dem von der Arbeitsgruppe um *Matthias Burisch* entwickelten *Hamburger Burnout-Inventar (HBI)* werden in 39 Items *zehn Dimensionen* erhoben: emotionale Erschöpfung, Leistungsunzufriedenheit, Distanziertheit, depressive Reaktion auf emotionale Belastungen, Hilflosigkeit, innere Leere, Arbeitsüberdruß, Unfähigkeit zur Entspannung, Selbstüberforderung und aggressive Reaktion auf emotionale Belastung. Ein 40. globales Item lautet: „Ich stecke in einer Krise, aus der ich momentan keinen Ausweg finde.“ (*Burisch 2006, S. 37*)

Oldenburg Burnout Inventar

Das *Oldenburg Burnout Inventar (OLBI)* basiert auf zwei Dimensionen: Erschöpfung und Engagement. Ein Item zu *emotionaler Erschöpfung* lautet z. B.: Nach der Arbeit brauche ich jetzt längere Erholungspausen als früher, um wieder fit zu werden. Ein Beispiel zu *Engagement*: Mit der Zeit engagiere ich mich immer mehr bei meiner Arbeit (*Burisch 2010, S. 37*).

Shirom-Melamed Burnout Measure

Auch *Arie Shirom* und *Samuel Melamed* von der Universität Tel Aviv stellen *Erschöpfung* bzw. *Ermüdung* in den Vordergrund ihres Konzepts von Burnout. Sie entwickelten einen Fragebogen (SMBM), der Fragen zu Ermüdung auf drei Ebenen enthält:

- Fragen nach *physischer Mattigkeit*: Ich fühle mich müde; habe keine Energie, um morgens zur Arbeit zu gehen; fühle mich körperlich ausgelaugt; habe die Nase voll; habe das Gefühl, dass meine Batterien leer sind; ich fühle mich ausgebrannt.
- Fragen nach *kognitiver Ermüdung*: Mein Denken ist verlangsamt; ich habe Schwierigkeiten mich zu konzentrieren; ich habe das Gefühl, nicht klar zu denken; ich habe das Gefühl, beim Denken nicht bei der Sache zu sein; ich habe Schwierigkeiten, über komplexe Dinge nachzudenken.

- Fragen nach *emotionaler Erschöpfung*: Ich fühle mich nicht in der Lage ..., mich auf die Bedürfnisse von Arbeitskollegen und Kunden einzustellen; gefühlsmäßig in Arbeitskollegen oder Kunden zu investieren; mich in Arbeitskollegen oder Kunden hineinzusetzen.

Literaturhinweise

- Burisch, M. (2010). *Das Burnout-Syndrom: Theorie der inneren Erschöpfung* (4. Auflage). Berlin, Heidelberg: Springer.
- Hillert, A. & Marwitz, M. (2006). *Die Burnout Epidemie, oder, Brennt die Leistungsgesellschaft aus?* München: Beck.
- Kristensen, T. S., Borritz, M., Villadsen, E. & Christensen, K. B. (2005). The Copenhagen Burnout Inventory: A New Tool for the Assessment of Burnout. *Work & Stress*, 19(3), 192-207. DOI:10.1080/02678370500297720. [\[CrossRef\]](#)
- Maslach, C. & Jackson, S. E. (1981). The Measurement of Experienced Burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99-113. DOI:10.1002/job.4030020205. [\[CrossRef\]](#) [\[pdf-download\]](#)
- Schaufeli, W. B. & van Dierendonck, D. (1993). The Construct Validity of Two Burnout Measures. *Journal of Organizational Behavior*, 14(7), 631-647. DOI:10.1002/job.4030140703. [\[CrossRef\]](#)
- Schaufeli, W. B. & van Dierendonck, D. (1995). A Cautionary Note About the Cross-National and Clinical Validity of Cut-Off Points for the Maslach Burnout Inventory. *Psychological reports*, 76(3 Pt 2), 1083-1090. [\[PubMed\]](#)
- Shirom A.: Webseite von Prof. Arie Shirom. <http://www.shirom.org/arie/index.html#> [\[link\]](#)

Infoblatt 3: Studien zu Burnout und Achtsamkeit

Anderson, V. L., Levinson, E. M., Barker, W. & Kiewra, K. R. (1999). The Effects of Meditation on **Teacher** Perceived Occupational Stress, State and Trait Anxiety, and Burnout. *School Psychology Quarterly*, 14(1), 3-25. [\[pdf-download\]](#) (Abrufdatum 15. September 2013)

Ando, M. (2011). Efficacy of Mindfulness-Based Meditation Therapy on the **Sense of Coherence** and Mental Health of **Nurses**. *Health*, 03(02), 118-122. DOI:10.4236/health.2011.32022. [\[CrossRef\]](#) [\[pdf-download\]](#) (Abrufdatum 15. September 2013).

Bazarko, D., Cate, R. A., Azocar, F. & Kreitzer, M. J. (2013). The Impact of an Innovative Mindfulness-Based Stress Reduction Program on the Health and Well-Being of **Nurses** Employed in a Corporate Setting. *Journal of Workplace Behavioral Health*, 28(2), 107-133. DOI:10.1080/15555240.2013.779518. [\[CrossRef\]](#) [\[pdf-download\]](#) (Abrufdatum 15. September 2013).

Becke, G., Behrens, M., Blieses, P., Evers Janina & Hafesbrink, J. (2011). **Organisationale Achtsamkeit in betrieblichen Veränderungsprozessen – Zentrale Voraussetzung für innovationsfähige Vertrauenskulturen**. artec paper 175. Universität Bremen.

Brady, S., O'Connor, N., Burgermeister, D. & Hanson, P. (2012). The Impact of Mindfulness Meditation in Promoting a Culture of Safety on an **Acute Psychiatric Unit**. *Perspectives in Psychiatric Care*, 48(3), 129-137. DOI:10.1111/j.1744-6163.2011.00315.x. [\[CrossRef\]](#)

Britton, W. B., Shahr, B., Szepsenwol, O. & Jacobs, W. J. (2012). Mindfulness-Based Cognitive Therapy Improves **Emotional Reactivity** to Social Stress: Results from a Randomized Controlled Trial. *Behavior therapy*, 43(2), 365-380. DOI:10.1016/j.beth.2011.08.006. [\[CrossRef\]](#)

Chiesa, A. & Serretti, A. (2009). Mindfulness-Based Stress Reduction for Stress Management in **Healthy People**: A Review and Meta-Analysis. *Journal of Alternative and Complementary Medicine (New York, N, 15(5)*, 593-600. DOI:10.1089/acm.2008.0495. [\[CrossRef\]](#)

de Vibe, M., Bjørndal, A., Tipton, E., Hammerstrøm, K. & Kowalski, K. (2012). *Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) for Improving Health, Quality of Life, and Social Functioning in Adults*. Oslo, Norway. [\[pdf-download\]](#) (Abrufdatum 15. September 2013)

Galantino, M. L., Baime, M., Maguire, M., Szapary, P. O. & Farrar, J. T. (2005). Association of Psychological and Physiological Measures of Stress in **Health-Care Professionals** During an 8-Week Mindfulness Meditation Program: Mindfulness in Practice. *Stress and Health*, 21(4), 255-261. DOI:10.1002/smi.1062. [\[CrossRef\]](#)

Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S. & Walach, H. (2004). Mindfulness-Based Stress Reduction and **Health Benefits**. A Meta-Analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(1), 35-43. DOI:10.1016/S0022-3999(03)00573-7. [\[CrossRef\]](#)

Hayes, S. C., Bissett, R., Roget, N. A., Padilla, M., Kohlenberg, B., Fisher, G., Masuda, A., Pistorello, J., Rye, A. K. Berry, K. & Niccolls, R. (2004). The Impact of Acceptance and Commitment training and Multicultural Training on the Stigmatizing Attitudes and Professional Burnout of **Substance Abuse Counselors**. *Behavior Therapy*, 35(4), 821-835. DOI:10.1016/S0005-7894(04)80022-4. [\[CrossRef\]](#)

- Hofmann, S. G., Grossman, P. & Hinton, D. E. (2011). **Loving-Kindness** and **Compassion** Meditation: Potential for Psychological Interventions. *Clinical Psychology Review*, 31(7), 1126-1132. DOI:10.1016/j.cpr.2011.07.003. [\[CrossRef\]](#)
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A. & Oh, D. (2010). The Effect of Mindfulness-Based Therapy on **Anxiety** and **Depression**: A Meta-Analytic Review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(2), 169-183. DOI:10.1037/a0018555. [\[CrossRef\]](#)
- Hulsheger, U. R., Alberts, H. J. E. M., Feinholdt, A. & Lang, J. W. B. (2012). Benefits of **Mindfulness at Work**: The Role of Mindfulness in Emotion Regulation, Emotional Exhaustion, and Job Satisfaction. *Journal of Applied Psychology*. DOI:10.1037/a0031313. [\[CrossRef\]](#)
- Irving, J. A., Dobkin, P. L. & Park, J. (2009). Cultivating Mindfulness in **Health Care Professionals**: A Review of Empirical Studies of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 15(2), 61-66. DOI:10.1016/j.ctcp.2009.01.002. [\[CrossRef\]](#)
- Jain, S., Shapiro, S. L., Swanick, S., Roesch, S. C., Mills, P. J., Bell, I. & Schwartz, G. E. R. (2007). A Randomized Controlled Trial of Mindfulness Meditation Versus Relaxation Training: Effects on Distress, Positive States of Mind, **Rumination**, and Distraction. *Annals of Behavioral Medicine: A Publication of the Society of Behavioral Medicine*, 33(1), 11-21. DOI:10.1207/s15324796abm3301_2. [\[CrossRef\]](#)
- Jouper, J. & Johansson, M. (2013). Qigong and Mindfulness-Based **Mood Recovery**: Exercise Experiences From a Single Sase. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 17(1), 69-76. DOI:10.1016/j.jbmt.2012.06.004. [\[CrossRef\]](#)
- Kemeny, M. E., Foltz, C., Cavanagh, J. F., Cullen, M., Giese-Davis, J., Jennings, P., Rosenberg, E. L., Gillath, O., Shaver, P. R., Wallace, B. A. & Ekman, P. (2012). Contemplative/Emotion Training Reduces Negative Emotional Behavior and Promotes **Prosocial Responses**. *Emotion*, 12(2), 338-350. DOI:10.1037/a0026118. [\[CrossRef\]](#)
- Klatt, M. D., Buckworth, J. & Malarkey, W. B. (2009). Effects of Low-Dose Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR-ld) on **Working Adults**. *Health Education & Behavior: The Official Publication of the Society for Public Health Education*, 36(3), 601-614. DOI:10.1177/1090198108317627. [\[CrossRef\]](#)
- Krasner, M. S., Epstein, R. M., Beckman, H. B., Suchman, A. L., Chapman, B., Mooney, C. J. & Quill, T. E. (2009). Association of an Educational Program in Mindful Communication with Burnout, Empathy, and Attitudes Among **Primary Care Physicians**. *JAMA*, 302(12), 1284-1293. DOI:10.1001/jama.2009.1384. [\[CrossRef\]](#)
- Krusche, A., Cyhlarova, E., King, S. & Williams, J. M. G. (2012). Mindfulness Online: A Preliminary Evaluation of the Feasibility of a **Web-Based Mindfulness Course** and the Impact on Stress. *BMJ Open*, 2(3), e000803. DOI:10.1136/bmjopen-2011-000803. [\[CrossRef\]](#) [\[pdf-download\]](#) (Abrufdatum 15. September 2013).
- Mackenzie, C. S., Poulin, P. A. & Seidman-Carlson, R. (2006). A Brief Mindfulness-Based Stress Reduction Intervention for **Nurses** and Nurse Aides. *Applied Nursing Research*, 19(2), 105-109. DOI:10.1016/j.apnr.2005.08.002. [\[CrossRef\]](#)

- McCracken, L. M. & Yang, S.-Y. (2008). A Contextual Cognitive-Behavioral Analysis of **Rehabilitation Workers' Health and Well-Being: Influences of Acceptance, Mindfulness, and Values-Based Action**. *Rehabilitation Psychology*, 53(4), 479-485. DOI:10.1037/a0012854. [\[CrossRef\]](#)
- Meiklejohn, J., Phillips, C., Freedman, M. L., Griffin, M. L., Biegel, G., Roach, A., Frank, J., Burke, C., Pinger, L., Soloway, G., Isberg, R., Sibinga, E., Grossman, L. & Saltzman, A. (2012). Integrating Mindfulness Training into K-12 Education: Fostering the Resilience of **Teachers** and Students. *Mindfulness*, 3(4), 291-307. DOI:10.1007/s12671-012-0094-5. [\[CrossRef\]](#)
- Murphy, M. J., Mermelstein, L. C., Edwards, K. M. & Gidycz, C. A. (2012). The Benefits of Dispositional Mindfulness in Physical Health: A Longitudinal Study of **Female College Students**. *Journal of American College Health*, 60(5), 341-348. DOI:10.1080/07448481.2011.629260. [\[CrossRef\]](#)
- Nyklicek, I., Mommersteeg, P. M. C., van Beugen, S., Ramakers, C. & van Boxtel, G. J. (2013). Mindfulness-Based Stress Reduction and **Physiological Activity** During Acute Stress: A Randomized Controlled Trial. *Health Psychology: Official Journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*. DOI:10.1037/a0032200. [\[CrossRef\]](#)
- Oman, D., Shapiro, S. L., Thoresen, C. E., Plante, T. G. & Flinders, T. (2008). Meditation Lowers Stress and Supports **Forgiveness** Among **College Students**: A Randomized Controlled Trial. *Journal of American College Health*, 56(5), 569-578. DOI:10.3200/JACH.56.5.569-578. [\[CrossRef\]](#)
- Perez-Blasco, J., Viguer, P. & Rodrigo, M. F. (2013). Effects of a Mindfulness-Based Intervention on Psychological Distress, Well-Being, and Maternal Self-Efficacy in **Breast-Feeding Mothers**: Results of a Pilot Study. *Archives of Women's Mental health*. DOI:10.1007/s00737-013-0337-z. [\[CrossRef\]](#)
- Pipe, T. B., Bortz, J. J., Dueck, A., Pendergast, D., Buchda, V. & Summers, J. (2009). **Nurse Leader** Mindfulness Meditation Program for Stress Management: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Nursing Administration*, 39(3), 130-137. DOI:10.1097/NNA.0b013e31819894a0. [\[CrossRef\]](#)
- Poulin, P. A., Mackenzie, C. S., Soloway, G. & Karyolas, E. (2008). Mindfulness Training as an Evidenced-Based Approach to Reducing Stress and Promoting Wellbeing Among **Human Services Professionals**. *International Journal of Health Promotion & Education*, 46(2), 35-43. [\[pdf-download\]](#) (Abrufdatum 15. September 2013).
- Prazak, M., Critelli, J., Martin, L., Miranda, V., Purdum, M. & Powers, C. (2012). Mindfulness and its Role in **Physical and Psychological Health**. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 4(1), 91-105. DOI:10.1111/j.1758-0854.2011.01063.x. [\[CrossRef\]](#)
- Roberts, K. C. & Danoff-Burg, S. (2010). Mindfulness and **Health Behaviors**: Is Paying Attention Good for You? *Journal of American College Health*, 59(3), 165-173. DOI:10.1080/07448481.2010.484452. [\[CrossRef\]](#)
- Roeser, R. W., Schonert-Reichl, K. A., Jha, A., Cullen, M., Wallace, L., Wilensky, R., Oberle, E., Thomson, K., Taylor, C. & Harrison, J. (2013). Mindfulness Training and Reductions in **Teacher Stress** and Burnout: Results from Two Randomized, Waitlist-Control Field Trials. *Journal of Educational Psychology*. DOI:10.1037/a0032093. [\[CrossRef\]](#)

- Salyers, M. P., Hudson, C., Morse, G., Rollins, A. L., Monroe-DeVita, M., Wilson, C. & Freeland, L. (2011). BREATHE: A Pilot Study of a One-Day Retreat to Reduce Burnout Among **Mental Health Professionals**. *Psychiatric Services*, 62(2), 214-217. DOI:10.1176/appi.ps.62.2.214. [\[CrossRef\]](#)
- Schenstrom, A., Ronnberg, S. & Bodlund, O. (2006). Mindfulness-Based Cognitive Attitude Training for **Primary Care Staff**: A Pilot Study. *Complementary Health Practice Review*, 11(3), 144-152. DOI:10.1177/1533210106297033. [\[CrossRef\]](#)
- Schure, M. B., Christopher, J. & Christopher, S. (2008). Mind-Body Medicine and the Art of Self-Care: Teaching Mindfulness to **Counseling Students** Through Yoga, Meditation, and Qigong. *Journal of Counseling & Development*, 86(1), 47-56. DOI:10.1002/j.1556-6678.2008.tb00625.x. [\[CrossRef\]](#)
- Shier, M. L. & Graham, J. R. (2011). Mindfulness, Subjective Well-Being, and Social Work: Insight Into Their Interconnection From **Social Work Practitioners**. *Social Work Education*, 30(1), 29-44. DOI:10.1080/02615471003763188. [\[CrossRef\]](#)
- Singh, N. N. (2006). Enhancing Treatment Team Process Through Mindfulness-Based Mentoring in an **Inpatient Psychiatric Hospital**. *Behavior Modification*, 30(4), 423-441. DOI:10.1177/0145445504272971. [\[CrossRef\]](#)
- Smith, B. W., Ortiz, J. A., Steffen, L. E., Tooley, E. M., Wiggins, K. T., Yeater, E. A., Montoya, J. D. & Bernard, M. L. (2011). Mindfulness is Associated with Fewer PTSD Symptoms, Depressive Symptoms, Physical Symptoms, and Alcohol Problems in Urban **Firefighters**. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 79(5), 613-617. DOI:10.1037/a0025189. [\[CrossRef\]](#)
- Thomas, J. T. (2012). Does Personal Distress Mediate the Effect of Mindfulness on **Professional Quality of Life**? *Advances in Social Work*, 13(3), 561-585. [\[pdf-download\]](#) (Abrufdatum 15. September 2013).
- Vilardaga, R., Luoma, J. B., Hayes, S. C., Pistorello, J., Levin, M. E., Hildebrandt, M. J., Kohlenberg, B., Roget, N. A. & Bond, F. (2011). Burnout among the **Addiction Counseling Workforce**: The Differential Roles of Mindfulness and Values-Based Processes and Work-Site Factors. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 40(4), 323-335. DOI:10.1016/j.jsat.2010.11.015. [\[CrossRef\]](#)
- Warnecke, E., Quinn, S., Ogden, K., Towle, N. & Nelson, M. R. (2011). A Randomised Controlled Trial of the Effects of Mindfulness Practice on **Medical Student** Stress Levels. *Medical education*, 45(4), 381-388. DOI:10.1111/j.1365-2923.2010.03877.x. [\[CrossRef\]](#)
- Weinstein, N., Brown, K. W. & Ryan, R. M. (2009). A Multi-Method Examination of the Effects of Mindfulness on **Stress Attribution, Coping, and Emotional well-being**. *Journal of Research in Personality*, 43(3), 374-385. DOI:10.1016/j.jrp.2008.12.008. [\[CrossRef\]](#)
- Wetzky, J. & Wetzky Danica. (2010). Wie integrieren Berufstätige **buddhistische Praxis** in den Arbeitsalltag? Eine explorative Interviewstudie mit Personen in Führungsverantwortung und ohne Führungsverantwortung. Diplomarbeit an der Freien Universität Berlin, Berlin. [\[pdf-download\]](#) (Abrufdatum 15. September 2013).
- Williams, K. A., Kolar, M. M., Reger, B. E. & Pearson, J. C. (2001). Evaluation of a **Wellness-Based** Mindfulness Stress Reduction Intervention: A Controlled Trial. *American Journal of Health Promotion*, 15(6), 422-432. DOI:10.4278/0890-1171-15.6.422. [\[CrossRef\]](#)

Williams, V., Ciarrochi, J. & Deane, F. P. (2010). On Being Mindful, Emotionally Aware, and More Resilient: Longitudinal Pilot Study of **Police Recruits**. *Australian Psychologist*, 45(4), 274-282. DOI:10.1080/00050060903573197. [\[CrossRef\]](#)

Yarnell, L. M. & Neff, K. D. (2013). **Self-Compassion**, Interpersonal Conflict Resolutions, and Well-Being. *Self and Identity*, 12(2), 146-159. DOI:10.1080/15298868.2011.649545. [\[CrossRef\]](#)

Young, L. A. & Baime, M. J. (2010). Mindfulness-Based Stress Reduction: Effect on Emotional Distress in **Older Adults**. *Complementary Health Practice Review*, 15(2), 59-64. DOI:10.1177/1533210110387687. [\[CrossRef\]](#)

Infoblatt 4: Studien zu Achtsamkeit und Empathie

Studien über die Zusammenhänge von Achtsamkeit und Empathie (->S. 190-191) erbrachten widersprüchliche Ergebnisse:

- Die Teilnahme an einem Programm zur Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) erhöhte gegenüber einer Wartelistengruppe die Empathiefähigkeit von Medizinstudenten (*Shapiro et al. 1998*).
- Krankenpflegeschüler empfanden nach einem MBSR-Programm weniger *personal distress* und hatten weniger *fantasy* (*Beddoe & Murphy 2004*).
- In einer anderen Untersuchung hatte die Teilnahme an einem MBSR-basierten Gruppentraining bei Mitarbeitern im Gesundheitswesen keine Auswirkung auf deren Empathie (*Galantino et al. 2005*).
- Bei Ärzten verbesserte sich durch einen achtwöchigen Achtsamkeitskurs die mittels fragebogenbasierter Selbsteinschätzung erhobene Komponente des *perspective taking* (*Krasner et al. 2009*).
- Bei 51 unselektierten, nicht chronisch kranken Teilnehmern eines MBSR-Programms zeigte sich eine verbesserte Empathiefähigkeit bezüglich *perspective taking* und eine Verringerung des *personal distress* (*Birnie et al. 2010*).

nach: Harrer (2013)

Literatur

- Beddoe, A. E. & Murphy, S. O. (2004). Does Mindfulness Decrease Stress and Foster Empathy Among **Nursing Students**? *The Journal of Nursing Education*, 43(7), 305-312. [\[PubMed\]](#)
- Birnie, K., Speca, M. & Carlson, L. E. (2010). Exploring **Self-Compassion and Empathy** in the Context of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). *Stress and Health*, 26(5), 359-371. DOI:10.1002/smi.1305. [\[CrossRef\]](#)
- Block-Lerner, J., Adair, C., Plumb, J. C., Rhatigan, D. L. & Orsillo, S. M. (2007). The Case for Mindfulness-Based Approaches in the Cultivation of Empathy: Does Nonjudgmental, Present-Moment Awareness Increase Capacity for **Perspective-Taking and Empathic Concern**? *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4), 501-516. DOI:10.1111/j.1752-0606.2007.00034.x. [\[CrossRef\]](#)
- Galantino, M. L., Baime, M., Maguire, M., Szapary, P. O. & Farrar, J. T. (2005). Association of Psychological and Physiological Measures of Stress in **Health-Care Professionals** During an 8-Week Mindfulness Meditation Program: Mindfulness in Practice. *Stress and Health*, 21(4), 255-261. DOI:10.1002/smi.1062. [\[CrossRef\]](#)
- Harrer, M. E. (2013). Achtsamkeit in der **psychotherapeutischen Beziehung**. In Anderssen-Reuster, U., Meibert, P. & Meck, S. (Hrsg.), *Psychotherapie und buddhistisches Geistestraining. Methoden einer achtsamen Bewusstseinskultur*. Stuttgart: Schattauer. S. 277-301.
- Krasner, M. S., Epstein, R. M., Beckman, H. B., Suchman, A. L., Chapman, B., Mooney, C. J. & Quill, T. E. (2009). Association of an Educational Program in Mindful Communication With Burnout, Empathy, and Attitudes Among **Primary Care Physicians**. *JAMA*, 302(12), 1284-

1293. DOI:10.1001/jama.2009.1384. [\[CrossRef\]](#) [\[pdf-download\]](#) (Abrufdatum 15. September 2013).

- Shapiro, S. L., Schwartz, G. E. & Bonner, G. (1998). Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on **Medical and Premedical Students**. *Journal of Behavioral Medicine*, 21(6), 581-599. [\[PubMed\]](#) [\[pdf-download\]](#) (Abrufdatum 15. September 2013).
- Thomas, J. T. (2011) Intrapsychic Predictors of **Professional Quality of Life**: Mindfulness, Empathy, and Emotional Separation. *Dissertation at the College of Social Work at the University of Kentucky*. [\[pdf-download\]](#) (Abrufdatum 15. September 2013).

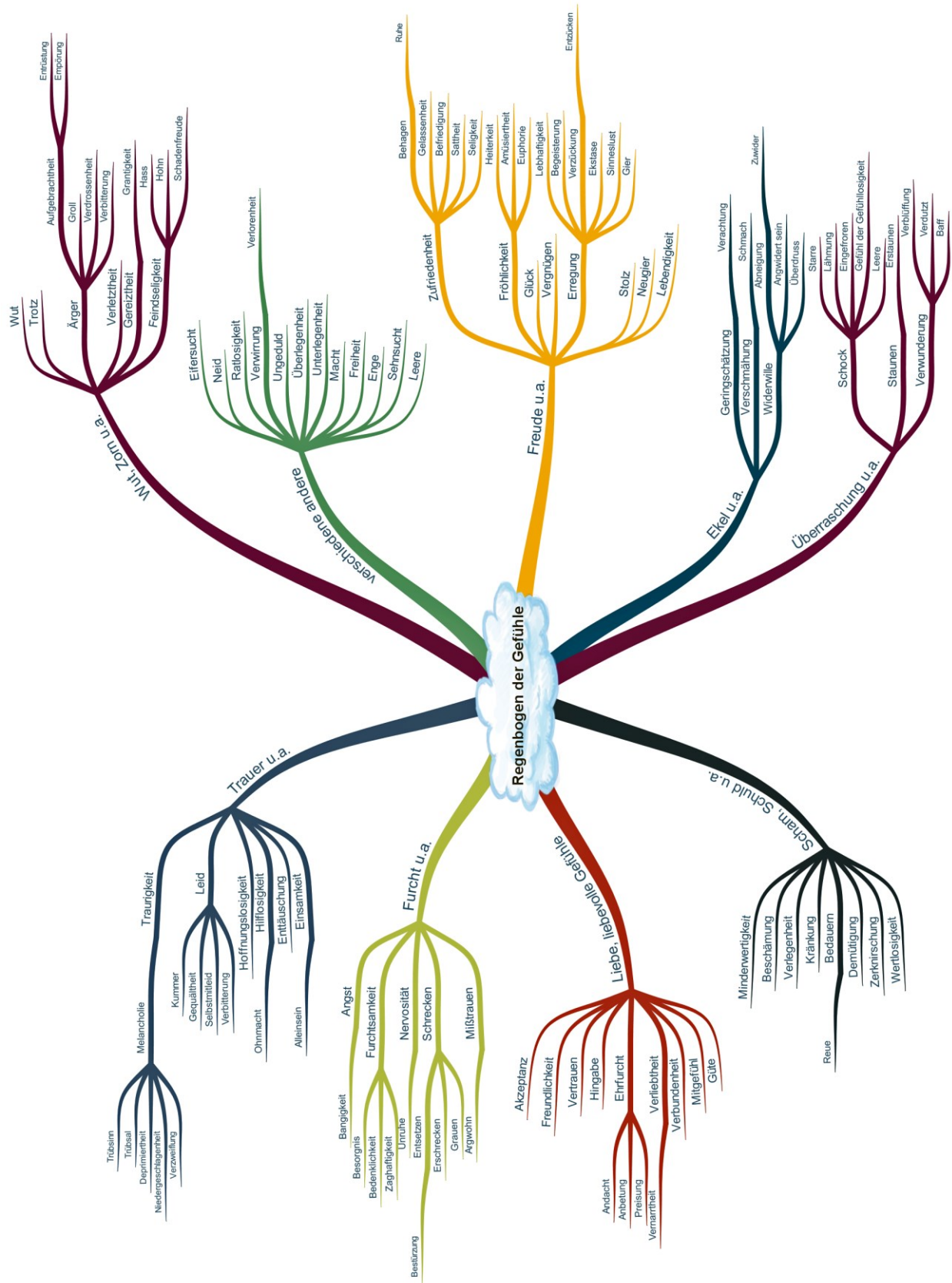
Weiterführende Literatur

- Davis, M. H. (1980). Literatur zum „**Interpersonal Reactivity Index (IRI)**“: <http://fetzer.org/sites/default/files/images/stories/pdf/selfmeasures/EMPATHY-InterpersonalReactivityIndex.pdf> [\[link\]](#) (Abrufdatum 13. September 2013).
- Neumann, M., Scheffer, C., Tauschel, D., Lutz, G., Wirtz, M & Edelhäuser, F. (2012). Physician Empathy: Definition, Outcome-Relevance and its Measurement in **Patient Care and Medical Education**. *GMS Zeitschrift für Medizinische Ausbildung* 29(1), 1-21. <http://www.egms.de/static/pdf/journals/zma/2012-29/zma000781.pdf> [\[link\]](#) (Abrufdatum 15. September 2013).
- Staemmler, F.-M. (2008). Empathie in der **Psychotherapie** aus neuer Perspektive. Dissertation. <http://kobra.bibliothek.uni-kassel.de/bitstream/urn:nbn:de:hebis:34-2009022526404/3/DissertationStaemmler.pdf> [\[link\]](#) (Abrufdatum 15. September 2013).

Video

- Jack Kornfield (2010). **Reflections on Empathy and Mindfulness** (Referat vor Personen aus der Rechtspflege) [\[streaming video bei vimeo\]](#) (Abrufdatum 15. September 2013).

Infoblatt 5: Regenbogen der Gefühle



Eine Auflistung von etwa 800 Ausdrücken im Wortfeld der Gefühle findet sich auf der Seite von Steven de Rose: <http://www.deroose.net/steve/resources/emotionwords/ewords.html> [\[link\]](#) (Abrufdatum 15. September 2013).

Eine Übersetzung der Liste findet sich bei Germer (2010), S. 295-301.

Germer, C. (2010). *Der achtsame Weg zur Selbstliebe: Wie man sich von destruktiven Gedanken und Gefühlen befreit*. Freiburg/Br: Arbor.

Infoblatt 6: Studien zur Therapie von Burnout

[Achtsamkeitsbasierte Verfahren siehe Infoblatt 3]

Awa, W. L., Plaumann, M. & Walter, U. (2010). Burnout Prevention: A Review of **Intervention Programs**. *Patient Education and Counseling*, 78(2), 184-190. DOI:10.1016/j.pec.2009.04.008. [\[CrossRef\]](#)

Back, C., Tam, H., Lee, E. & Haraldsson, B. (2009). The Effects of Employer-Provided **Massage** Therapy on Job Satisfaction, Workplace Stress, and Pain and Discomfort. *Holistic Nursing Practice*, 23(1), 19-31. DOI:10.1097/01.HNP.0000343206.71957.a9. [\[CrossRef\]](#)

Balk, J. L., Chung, S.-C., Beigi, R. & Brooks, M. (2009). Brief **Relaxation Training** Program for **Hospital Employees**. *Hospital Topics*, 87(4), 8-13. DOI:10.1080/00185860903271884. [\[CrossRef\]](#)

Bamber, M. R. (2006). **CBT for Occupational Stress in Health Professionals: Introducing a Schema-Focused Approach**. London, New York: Routledge.

Bamber, M. R. (2011). *Overcoming Your Workplace Stress: A CBT-Based Self-Help Guide*. Hove, East Sussex; New York: Routledge.

Bosche, S. van den & Houtman, I. (2003) Work Stress Interventions and Their **Effectiveness**: A Literature **Review**. TNO Work & Employment. [\[pdf-download\]](#) (Abrufdatum 15. September 2013).

Brandes, V., Terris, D. D., Fischer, C., Schuessler, M. N., Ottowitz, G., Titscher, G., Fischer, J. E. & Thayer, J. F. (2009). **Music** Programs Designed to Remedy Burnout Symptoms Show Significant Effects After Five Weeks. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1169, 422-425. DOI:10.1111/j.1749-6632.2009.04790.x. [\[CrossRef\]](#)

Brooks, D. M., Bradt, J., Eyre, L., Hunt, A. & Dileo, C. (2010). **Creative Approaches** for Reducing Burnout in Medical Personnel. *The Arts in Psychotherapy*, 37(3), 255-263. DOI:10.1016/j.aip.2010.05.001 [\[CrossRef\]](#)

Günthner, A. & Batra, A. (2012). **Stressmanagement** als Burn-out-Prophylaxe. *Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz*, 55(2), 183-189. DOI:10.1007/s00103-011-1406-y. [\[CrossRef\]](#) [\[pdf-download\]](#) (Abrufdatum 15. September 2013).

Hahn, V. C., Binnewies, C., Sonnentag, S. & Mojza, E. J. (2011). Learning How to Recover From Job Stress: Effects of a **Recovery Training** Program on Recovery, Recovery-Related Self-Efficacy, and Well-Being. *Journal of Occupational Health Psychology*, 16(2), 202-216. DOI:10.1037/a0022169. [\[CrossRef\]](#)

Hänggi, Y. (2006). Kann **web-basierte Stressprävention** erfolgreich sein? *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie*, 35(3), 169-177. DOI:10.1026/1616-3443.35.3.169. [\[CrossRef\]](#)

Hatinen, M., Kinnunen, U., Makikangas, A., Kalimo, R., Tolvanen, A. & Pekkonen, M. (2009). Burnout During a **Long-Term Rehabilitation**: Comparing Low Burnout, High Burnout – Benefited, and High Burnout – Not Benefited Trajectories. *Anxiety, Stress, and Coping*, 22(3), 341-360. DOI:10.1080/10615800802567023. [\[CrossRef\]](#)

- Hellhammer, D., Hero, T., Gerhards, F. & Hellhammer, J. (2012). **Neuropattern**: A New Translational Tool to Detect and Treat Stress Pathology I. Strategical Consideration. *Stress (Amsterdam, Netherlands)*, 15(5), 479-487. DOI:10.3109/10253890.2011.644604. [\[CrossRef\]](#)
- Hillert, A. (2012). **Wie wird Burn-out behandelt?** *Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz*, 55(2), 190-196. DOI:10.1007/s00103-011-1411-1. [\[CrossRef\]](#) [\[pdf-download\]](#) (Abrufdatum 15. September 2013).
- Isaksson Ro, K. E., Gude, T., Tyssen, R. & Aasland, O. G. (2010). A Self-Referral **Preventive Intervention** for Burnout Among Norwegian **Nurses**: One-Year Follow-Up Study. *Patient Education and Counseling*, 78(2), 191-197. DOI:10.1016/j.pec.2009.07.008. [\[CrossRef\]](#)
- Italia, S., Favara-Scacco, C., Di Cataldo, A. & Russo, G. (2008). Evaluation and **Art Therapy** Treatment of the Burnout Syndrome in **Oncology** Units. *Psycho-Oncology*, 17(7), 676-680. DOI:10.1002/pon.1293. [\[CrossRef\]](#)
- Känel, R. von (2008). Das Burnout-Syndrom: eine **medizinische Perspektive**. *Praxis*, 097(09), 477-487. DOI:10.1024/1661-8157.97.9.477. [\[CrossRef\]](#) [\[pdf-download\]](#) (Abrufdatum 15. September 2013).
- Karlson, B., Jonsson, P., Palsson, B., Abjornsson, G., Malmberg, B., Larsson, B. & Osterberg, K. (2010). **Return to Work** After a Workplace-Oriented Intervention for Patients on Sick-Leave for Burnout – A Prospective Controlled Study. *BMC Public Health*, 10(1), 301. DOI:10.1186/1471-2458-10-301. [\[CrossRef\]](#)
- Kjeldmand, D. & Holmstrom, I. (2008). **Balint Groups** as a Means to Increase Job Satisfaction and Prevent Burnout Among General Practitioners. *Annals of Family Medicine*, 6(2), 138-145. DOI:10.1370/afm.813. [\[CrossRef\]](#)
- Kollak, I. (2008). *Burnout und Stress: Anerkannte Verfahren zur Selbstpflege in Gesundheitsfachberufen*. Heidelberg: Springer.
- Korczak, D., Wastian, M. & Schneider, M. (2012) **Therapie** des Burnout-Syndroms. Herausgegeben vom Deutschen Institut für Medizinische Dokumentation und Information (DIMDI), Köln, einem Institut im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG). [\[pdf-download\]](#) (Abrufdatum 15. September 2013).
- Kravits, K., McAllister-Black, R., Grant, M. & Kirk, C. (2010). Self-Care Strategies for **Nurses**: A Psycho-Educational Intervention for **Stress Reduction** and the Prevention of Burnout. *Applied Nursing Research*, 23(3), 130-138. DOI:10.1016/j.apnr.2008.08.002. [\[CrossRef\]](#)
- Lamontagne, A. D., Keegel, T., Louie, A. M., Ostry, A. & Landsbergis, P. A. (2007). A Systematic **Review** of the **Job-Stress Intervention Evaluation** Literature, 1990-2005. *International Journal of Occupational and Environmental Health*, 13(3), 268-280. [\[PubMed\]](#) [\[pdf-download\]](#) (Abrufdatum 15. September 2013).
- Le Blanc, P. M., Hox, J. J., Schaufeli, W. B., Taris, T. W. & Peeters, M. C. W. (2007). Take Care! The Evaluation of a **Team-Based** Burnout Intervention Program for **Oncology** Care Providers. *Journal of Applied Psychology*, 92(1), 213-227. DOI:10.1037/0021-9010.92.1.213. [\[CrossRef\]](#)

- Lees, S. & Ellis, N. (1990). The Design of a **Stress-Management** Programme for **Nursing** Personnel. *Journal of Advanced Nursing*, 15(8), 946-961. DOI:10.1111/j.1365-2648.1990.tb01951.x. [\[CrossRef\]](#)
- Leykin, Y., Cucciare, M. A. & Weingardt, K. R. (2011). Differential Effects of **Online Training** on Job-Related Burnout Among **Substance Abuse Counsellors**. *Journal of Substance Use*, 16(2), 127-135. DOI:10.3109/14659891.2010.526168. [\[CrossRef\]](#)
- Marine, A., Ruotsalainen, J. H., Serra, C. & Verbeek, J. H. (2006). Preventing Occupational Stress in **Healthcare Workers**. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (4), CD002892. DOI:10.1002/14651858.CD002892.pub2. [\[CrossRef\]](#)
- McCray, L. W., Cronholm, P. F., Bogner, H. R., Gallo, J. J. & Neill, R. A. (2008). **Resident Physician** Burnout: Is There Hope? *Family Medicine*, 40(9), 626-632. [\[CrossRef\]](#) [\[pdf-download\]](#) (Abrufdatum 15. September 2013).
- Mimura, C. (2003). The Effectiveness of Current Approaches to Workplace Stress Management in the **Nursing** Profession: An Evidence Based Literature **Review**. *Occupational and Environmental Medicine*, 60(1), 10-15. DOI:10.1136/oem.60.1.10. [\[CrossRef\]](#)
- Murphy, L. R. (1996). **Stress Management** in Work Settings: A Critical **Review** of the Health Effects. *American Journal of Health Promotion*, 11(2), 112-135. [\[CrossRef\]](#)
- Nienhaus, K. (2006). **Kosten und Nutzen** von Psychotherapie beim Burn-out-Syndrom und psychosomatischen Folgeerkrankungen bei Mobbing. *Arbeitsmedizin, Sozialmedizin, Umweltmedizin*, 41(9), 425-429. [\[download des abstracts\]](#) (Abrufdatum 15. September 2013).
- Oostrom, S. H., Mechelen, W., Terluin, B., Vet, H. C. W. & Anema, J. R. (2009). A Participatory **Workplace Intervention** for Employees With Distress and Lost Time: A Feasibility Evaluation Within a Randomized Controlled Trial. *Journal of occupational rehabilitation*, 19(2), 212-222. DOI:10.1007/s10926-009-9170-7. [\[CrossRef\]](#)
- Ossebaard, H. C. (2000). Stress Reduction by Technology? An Experimental Study into the Effects of **Brainmachines** on Burnout and State Anxiety. *Applied psychophysiology and biofeedback*, 25(2), 93-101. [\[PubMed\]](#)
- Patterson, G. T., Chung, I. W. & Swan, P. G. (2010). The Effects of **Stress Management** Interventions Among **Police** Officers and Recruits. *Campbell Systematic Reviews*. [\[pdf-download\]](#) (Abrufdatum 15. September 2013).
- Pelletier, C. L. (2004). The Effect of **Music** on Decreasing Arousal Due to Stress: A Meta-Analysis. *Journal of Music Therapy*, 41(3), 192-214. [\[CrossRef\]](#)
- Penalba, V., McGuire, H. & Leite, J. R. (2008). **Psychosocial Interventions** for Prevention of Psychological Disorders in **Law Enforcement Officers**. *Cochrane database of systematic reviews (Online)*, (3), CD005601. DOI:10.1002/14651858.CD005601.pub2. [\[CrossRef\]](#)
- Pomaki, G., Franche, R.-L., Khushrushahi, N., Murray, E., Lampinen, T. & Mah, P. (2010). *Best Practices for Return-to-Work/ Stay-at-Work Interventions for Workers with Mental Health Conditions*. Vancouver. [\[pdf-download\]](#) (Abrufdatum 15. September 2013).

- Rabin, S., Saffer, M., Weisberg, E., Kornitzer-Enav, T., Peled, I. & Ribak, J. (2000). A **Multifaceted Mental Health Training Program** in Reducing Burnout Among Occupational **Social Workers**. *The Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences*, 37(1), 12-1. [\[PubMed\]](#)
- Regehr, C., Glancy, D. & Pitts, A. (2013). Interventions to Reduce Stress in **University Students**: A **Review** and Meta-Analysis. *Journal of Affective Disorders*, 148(1), 1-11. DOI:10.1016/j.jad.2012.11.026. [\[CrossRef\]](#)
- Richardson, K. M. & Rothstein, H. R. (2008). Effects of Occupational Stress Management Intervention Programs: A **Meta-Analysis**. *Journal of Occupational Health Psychology*, 13(1), 69-93. DOI:10.1037/1076-8998.13.1.69. [\[CrossRef\]](#) [\[pdf-download\]](#) (Abrufdatum 15. September 2013).
- Ridge, M., Wells, J., Denny, M., Cunningham, J. & Chalder, T. (2011). Developing a **Web-Based Stress Management Intervention** for **Occupational Support Workers**. *Journal of Mental Health (Abingdon, England)*, 20(2), 185-197. DOI:10.3109/09638237.2011.556162. [\[CrossRef\]](#)
- Ro, K. E. I., Gude, T., Tyssen, R. & Aasland, O. G. (2008). Counselling for Burnout in Norwegian **Doctors**: One Year Cohort Study. *BMJ*, 337, a2004. DOI:10.1136/bmj.a2004. [\[CrossRef\]](#)
- Rost, C., Hofmann, A. W. K. & Wheeler, K. (2009). **EMDR Treatment of Workplace Trauma**. A case Series. *Journal of EMDR Practice and Research*, 3(2), 80-90. DOI:10.1891/1933-3196.3.2.80. [\[CrossRef\]](#) [\[pdf-download\]](#) (Abrufdatum 15. September 2013).
- Rowe, M. M. (2000). **Skills Training** in the Long-Term Management of Stress and Occupational Burnout. *Current Psychology*, 19(3), 215-228. DOI:10.1007/s12144-000-1016-6. [\[CrossRef\]](#)
- Ruotsalainen, J. H., Serra, C., Marine, A. & Verbeek, J. (2008). Systematic **Review** of Interventions for Reducing Occupational Stress in **Health Care Workers**. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 34(3), 169-178. [\[PubMed\]](#)
- Ruwaard, J., Lange, A., Bouwman, M., Broeksteeg, J. & Schrieken, B. (2007). **E-Mailed Standardized Cognitive Behavioural Treatment** of Work-Related Stress: A Randomized Controlled Trial. *Cognitive Behaviour Therapy*, 36(3), 179-192. DOI:10.1080/16506070701381863. [\[CrossRef\]](#)
- Semmer, N. K. (2006). **Job Stress Interventions** and the Organization of Work. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 32(6), 515-527. [\[CrossRef\]](#) [\[pdf-download\]](#) (Abrufdatum 15. September 2013).
- Sexton, J. D., Pennebaker, J. W., Holzmüller, C. G., Wu, A. W., Berenholtz, S. M., Swoboda, S. M., Pronovost, P. J. & Sexton, J. B. (2009). Care for the Caregiver: Benefits of **Expressive Writing** for **Nurses** in the United States. *Progress in Palliative Care*, 17(6), 307-312. DOI:10.1179/096992609X12455871937620. [\[CrossRef\]](#)
- Shiralkar, M. T. (2013). A Systematic **Review** of Stress-Management Programs for **Medical Students**. *Academic Psychiatry*, 37(3), 158-164 DOI:10.1176/appi.ap.12010003. [\[CrossRef\]](#)
- Smith, M. (2008). The Effects of a **Single Relaxation Session** on State **Anxiety** Levels of Adults in a Workplace Environment. *Australian Journal of Music Therapy*, 19. [\[pdf-download\]](#) (Abrufdatum 15. September 2013).

- Sotile, W. M. & Sotile, M. O. (2003). Beyond **Physician Burnout**: Keys to Effective **Emotional Management**. *The Journal of Medical Practice Management : MPM*, 18(6), 314-318. [\[CrossRef\]](#)
- Stenlund, T., Ahlgren, C., Lindahl, B., Burell, G., Steinholtz, K., Edlund, C., Nilsson, L., Knutsson, A. & Birgander, L. S. (2009). Cognitively Oriented Behavioral Rehabilitation in Combination with **Qigong** for Patients on **Long-Term Sick Leave** Because of Burnout: REST- A Randomized Clinical Trial. *International Journal of Behavioral Medicine*, 16(3), 294-303. DOI:10.1007/s12529-008-9011-7. [\[CrossRef\]](#)
- Stenlund, T., Birgander, L. S., Lindahl, B., Nilsson, L. & Ahlgren, C. (2009). Effects of **Qigong** in Patients with Burnout: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Rehabilitation Medicine : Official Journal of the UEMS European Board of Physical and Rehabilitation Medicine*, 41(9), 761-767. DOI:10.2340/16501977-0417. [\[CrossRef\]](#)
- Toivanen, H., Lansimies, E., Jokela, V. & Hanninen, O. (1993). Impact of Regular **Relaxation Training** on the Cardiac Autonomic Nervous System of **Hospital Cleaners** and **Bank Employees**. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 19(5), 319-325. [\[PubMed\]](#)
- van der Klink, J. J., Blonk, R. W., Schene, A. H. & van Dijk, F. J. H. (2001). The Benefits of **Interventions** for Work-Related Stress. *American Journal of Public Health*, 91(2), 270-276. [\[CrossRef\]](#) [\[pdf-download\]](#) (Abrufdatum 15. September 2013).
- van Dierendonck, D., Schaufeli, W. B. & Buunk, B. P. (1998). The Evaluation of an Individual Burnout Intervention Program: The role of **Inequity** and Social Support. *Journal of Applied Psychology*, 83(3), 392-407. DOI:10.1037/0021-9010.83.3.392. [\[CrossRef\]](#)
- van Wyk, B. E. & Pillay-Van Wyk, V. (2010). Preventive **Staff-Support Interventions** for **Health Workers**. *Cochrane Database of Systematic Reviews (Online)*, (4), 1-44. DOI:10.1002/14651858.CD003541.pub2. [\[CrossRef\]](#)
- Varvogli L, D. C. (2011). **Stress Management Techniques**: Evidence-Based Procedures That Reduce Stress and Promote Health. *Health Science Journal*, 5(2), 74-89. [\[pdf-download\]](#) (Abrufdatum 15. September 2013).
- Vente, W. de, Kamphuis, J. H., Emmelkamp, P. M. G. & Blonk, R. W. B. (2008). Individual and Group **Cognitive-Behavioral Treatment** for Work-Related Stress Complaints and Sickness Absence: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Occupational Health Psychology*, 13(3), 214-231. DOI:10.1037/1076-8998.13.3.214. [\[CrossRef\]](#)
- Wallbank, S. & Hatton, S. (2011). Reducing Burnout and Stress: The Effectiveness of **Clinical Supervision**. *Community practitioner: Journal of the Community Practitioners' & Health Visitors' Association*, 84(7), 31-35. [\[PubMed\]](#)
- Walter, U., Krugmann, C. & Plaumann, M. (2012). Burn-out **wirksam prävenieren?** *Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz*, 55(2), 172-182. DOI:10.1007/s00103-011-1412-0. [\[pdf-download\]](#) (Abrufdatum 15. September 2013).
- Wilson, S. A., Tinker, R. H., Becker, L. A. & Logan, C. R. (2001). Stress Management with Law Enforcement Personnel: A Controlled Outcome Study of **EMDR** Versus a Traditional Stress

Management Program. *International Journal of Stress Management*, 8(3), 179-200.

DOI:10.1023/A:1011366408693. [\[CrossRef\]](#)

Winefield, H., Farmer, E. & Denson, L. (1998). **Work Stress Management for Women General Practitioners: An Evaluation.** *Psychology, Health & Medicine*, 3(2), 163-170.

DOI:10.1080/13548509808402232. [\[CrossRef\]](#)

Infoblatt 7: Weiterführende Literatur

Burnout allgemein: Ursachen, Prävention, Therapie

- Bergner, T. (2010). *Burnout-Prävention* (2. Auflage). Stuttgart: Schattauer.
- Burisch, M. (2010). *Das Burnout-Syndrom* (4. Auflage). Heidelberg: Springer.
- Fengler, J. (1996). *Helfen macht müde. Zu Analyse und Bewältigung von Burnout und beruflicher Deformation* (4. Auflage). Pfeiffer Leben lernen 77.
- Freudenberg, H. & North, G. (1994). *Burn-out bei Frauen. Über das Gefühl des Ausgebrannt seins*. Frankfurt/M.: Fischer. [Erstveröffentlichung im engl. Original 1985].
- Hedderich, I. (2009). *Burnout. Ursachen, Formen, Auswege*. München: Beck.
- Hillert, A. & Marwitz, M. (2006). *Die Burnout-Epidemie oder Brennt die Leistungsgesellschaft aus?* München: Beck.
- Lemke, J. (2008). *Sekundäre Traumatisierung. Klärung von Begriffen und Konzepten der Mittraumatisierung* (2. Auflage). Kröning: Asanger.
- Litzke, S. & Schuh, H. (2010). *Stress, Mobbing, Burnout am Arbeitsplatz*. Berlin, Heidelberg: Springer.
- Rösing, I. (2008). *Ist die Burnout-Forschung ausgebrannt?* (2. Auflage). Kröning: Asanger.

Burnout: Ebene des Individuums

- Dietz, I. & Dietz, T. (2007). *Selbst in Führung*. Paderborn: Junfermann.

Burnout: Organisations- und Teamebene

- Leiter, M. P., Maslach, C. (2007). *Burnout erfolgreich vermeiden. Sechs Strategien, wie Sie Ihr Verhältnis zur Arbeit verbessern*. Wien: Springer.
- Fengler, J. & Sanz, A. (Hrsg.) (2011). *Ausgebrannte Teams. Burnout-Prävention und Salutogenese*. Stuttgart: Klett-Cotta.

Burnout: Gesellschaftliche Ebene

- Rosa, H. (2005). *Beschleunigung. Die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne*. Frankfurt/M.: Suhrkamp.
- Opitz, F. (2012). *Speed. Auf der Suche nach der verlorenen Zeit*. München: Goldmann.

Achtsamkeit

- Anderssen-Reuster, U. (2013) *Achtsamkeit. Das Praxisbuch für mehr Gelassenheit und Mitgefühl*. Stuttgart: Trias.
- Huber, M. (2005). *Der innere Garten. Ein achtsamer Weg zur persönlichen Veränderung*. Paderborn: Junfermann.
- Hammer, M. (2009). *Das innere Gleichgewicht finden: Achtsame Wege aus der Stressspirale*. Bonn: Balance.
- Kabat-Zinn, J. & Kesper-Grossman, U. (1999). *Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit*. Freiamt: Arbor.

- Kabat-Zinn, J. (2006). *Zur Besinnung kommen. Die Weisheit der Sinne und der Sinn der Achtsamkeit in einer aus den Fugen geratenen Welt*. Freiamt: Arbor.
- Kabat-Zinn, J. (2007). *Im Alltag Ruhe finden*. Frankfurt/M: Fischer.
- Kabat-Zinn, J. (2011). *Gesund durch Meditation*. München: Knaur.
- Kornfield, J. (2005). *Meditation für Anfänger*. München: Goldmann Arkana.
- Nyanaponika (2000). *Geistestraining durch Achtsamkeit* (8. Auflage). Stammbach: Beyerlein & Steinschulte.
- Ott, U. (2010). *Meditation für Skeptiker. Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst*. München: Barth.
- Siegel, D. J. (2007). *Das achtsame Gehirn*. Freiamt: Arbor.
- Thich Nhat Hanh (1988). *Das Wunder der Achtsamkeit*. Berlin: Theseus.
- Thich Nhat Hanh (1992). *Ich pflanze ein Lächeln. Der Weg der Achtsamkeit*. München: Arkana, Goldmann.
- Weiss, H., Harrer, M. & Dietz, T. (2012). *Das Achtsamkeits-Buch*. (6. Auflage). Stuttgart: Klett-Cotta.
- Weiss, H., Harrer, M. & Dietz, T. (2013). *Das Achtsamkeits-Übungsbuch*. (3. Auflage). Stuttgart: Klett-Cotta (mit 2 CDs).
- Wilber, K. (1996). *Mut und Gnade*. München: Goldmann.
- Yongey Mingyur (2007). *Buddha und die Wissenschaft vom Glück: Ein tibetischer Meister zeigt, wie Meditation den Körper und das Bewusstsein verändert*. München: Goldmann.

Zeitmanagement

- Covey, S. R., Merrill, A. R. & Merrill, R. R. (2007). *Der Weg zum Wesentlichen: Der Klassiker des Zeitmanagements* (6. Auflage). Frankfurt/M., New York: Campus.
- Seiwert, L. J. (1998). *Wenn Du es eilig hast, gehe langsam. Das neue Zeitmanagement in einer beschleunigten Welt*. Frankfurt, New York: Campus.
- Seiwert, L. (2002). *Das Bumerang-Prinzip: Mehr Zeit für das Glück*. München: Gräfe und Unzer.

Kommunikation

- Rosenberg, M. B. (2003). *Gewaltfreie Kommunikation. Aufrichtig und einfühlsam miteinander sprechen*. Paderborn: Junfermann.

Infoblatt 8: Links

Links

- [Burnout und Achtsamkeit](#): Die Website zum Buch
- [Achtsam leben](#) – umfangreiche Informationen zum Thema Achtsamkeit
- [ACT gegen Burnout](#) – Akzeptanz- und Commitment-Therapie
- [Alles zu viel](#) – für Burnout Betroffene & Interessierte
- [Arnold Bakker](#) – Forscher in Rotterdam
- [Bjoern Husmann](#) – Psychotherapeut in Bremen, Fundgrube für Infos
- [Burnout Institut Norddeutschland](#) – Serviceseiten mit Test
- [Burnout-Zentrum](#) – Zusammenschluss von Experten
- [Compassionfatigue](#) – Mitgefühlsmüdigkeit – Awareness Project
- [Dankbarkeit](#) – Seite von David Steidl-Rast
- [Eilkrankheit](#) – Institut zur sozialen Therapie der Eilkrankheit
- [Fit2work](#) – Beratung und Unterstützung bei gesundheitlichen Problemen am Arbeitsplatz
- [Glück](#) – Bringing the Science of Happiness to life
- [Institut für Burnout-Prävention Hamburg](#) – Orientierungsverlust durch Auflösung der Geschlechterrollen
- [Institut für Stressmedizin Trier](#) – Stressforschung - Neuropattern
- [Job und fit](#) – Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung
- [Lebensfeuer](#) – Herzratenvariabilität
- [Mindful Magazine](#) – at work
- [Österreichisches Netzwerk für Betriebliche Gesundheitsförderung](#)
- [Swissburnout](#) – Dialog- und Kommunikationsplattform
- [Wilmar Schaufeli](#) – Forscher in Utrecht
- [Work Engagement](#) – Seite von Michael Leiter
- [Zeitkultur](#) – Gesellschaft für Zeitkultur
- [Zeitverein](#) – Verein zur Verzögerung der Zeit

Apps

- [Meditation Timer](#) (kostenlos)
- [Zazen Meditation](#) (kostenlos)
- [Zenso](#) (Meditation Timer, kostenlos)
- [Die Achtsamkeit App](#) (von Mind Apps, kostenpflichtig)
- [Buddhas Brain](#) (Rick Hanson, kostenpflichtig)
- [Equanimity](#) (Timer and Tracker, kostenpflichtig)