

# Inhalt

Sylvia Rasch-Owald  
Editorial ..... 185

Nachrichten ..... 188

## Schwerpunktthema: Burnout

Beate Hofmeister  
Burnout? Vorbeugen ist besser als  
ausbrennen! ..... 191

Agnes Schlechtriemen-Koß, Michael  
Schlechtriemen  
Erst Feuer und Flamme, dann  
ausgebrannt ..... 197

Gisela Steenbuck, Friederike Höher  
Work-Life-Balance-Beratung:  
Personenzentriert,  
achtsamkeitsbasiert, systemisch ... 202

## Zur Diskussion gestellt

Dorothea Kunze  
Das Personenzentrierte Konzept in  
Beratung und Pädagogik ..... 208

## Rezensionen

Björn Sufke  
Männerseelen – Ein  
psychologischer Reiseführer  
von Ursula Reinsch ..... 217

Heike Hoos-Leistner, Michael Balk  
Gesprächsführung für  
Physiotherapeuten. Theorie –  
Techniken – Fallbeispiele  
von Dagmar Steinhoff ..... 217

GwG-Akademie (Hrsg.)  
Personenzentrierte Psychotherapie  
und Beratung für traumatisierte  
Klientinnen und Klienten  
von Ulrich Esser ..... 218

## Leben im Stand-By-Modus ..... 202

Die in vielen Bereichen entgrenzte Arbeitswelt verlangt nach modernen „Simultanten“. Das sind Menschen die stets im Stand-By-Modus leben und mehrere Dinge gleichzeitig erledigen. Vielerorts werden diese Fähigkeiten von Arbeitnehmern regelrecht gefordert. Ebenso erwartet wird, dass Mitarbeiter sich „selbst führen“ (Work Life Leadership). Dabei verkennen jene Arbeitgeber, die diese Fähigkeiten fordern, dass all das zusammen Arbeitnehmer stresst, dass sie dadurch häufig in der Rushhour des Lebens ihre innere Balance verlieren. Und das nicht nur einmal, sondern immer wieder neu, dann wenn die sich ändernden Rahmenbedingungen wieder Anpassungsleistungen erfordern. Gisela Steenbuck und Friederike Höher zeigen auf, wie wichtig der individuelle achtsamkeitsbasierte Einsatz für die Work-Life-Balance ist. Und dass er nur dann erfolgreich sein wird, wenn die Unternehmen ihrerseits ihre institutionellen Rahmenbedingungen verbessern. Wie dies – nicht zuletzt durch professionelle Beratung – zu bewerkstelligen ist, darum geht es den Autorinnen in ihrem Beitrag, in dem sie ihr erprobtes und evaluiertes Beratungs-Weiterbildungsangebot zum Thema Work-Life-Balance darstellen.



G. Steenbuck



F. Höher

## Gibt es Burnout-Typen? ..... 191

Was Burnout ist, wie es entsteht, was es begünstigt und welche vorbeugenden Hilfen es gibt, wer ausbrennt und warum – das sind die Themen von Beate Hofmeister. Die Psychotherapeutin streift die institutionellen Voraussetzungen für Burnout. Sie erläutert die individuellen Voraussetzungen und zeigt Methoden der persönlichen Stressbewältigung auf. Und sie beschäftigt sich mit Formen der Arbeitsorganisation, die den Einzelnen dabei unterstützen, Burnout zu verhindern oder zu heilen. Besonders spannend sind die Ausführungen zur Resilienz, zur familiären Disposition, zu jenen Prägungen aus der Herkunftsfamilie, die auf der individuellen Ebene Burnout-Prozesse begünstigen.



B. Hofmeister