

Inhalt

Einleitung	9
1. Probleme bei der Abgrenzung von Burnout und Depression	13
1.1 Welche Ähnlichkeiten gibt es zwischen Burnout und Depression?	14
1.2 Unterscheiden sich beide Erkrankungen?	17
2. Frühsymptome von Burnout und Depression	21
2.1 Überlastung: Die prämorbid Symptomatik des Burnout	22
Übermäßige Beanspruchung	23
Schnelle Ermüdbarkeit	25
Reduzierte Leistungsfähigkeit	26
Work-Life Imbalance und fehlender Belastungsausgleich	26
Missbrauch stimulierender psychotroper Substanzen	27
2.2 Depressivität: Die prämorbid Symptomatik der Depression	28
Depressive Verstimmung	28
Übermäßige Selbstaufmerksamkeit	29
Bewältigungsbezogenes Ruminieren	29
Defizitäre Beanspruchung	30
Überforderungserleben	34
Unzufriedenheit mit sich selbst	35
Selbstwertbeeinträchtigungen	35
3. Unterschiedliche Risikofaktoren für Burnout und Depression	37
3.1 Anpassung an Belastungen	40
Anpassung an hohe Belastungen als Burnout-Risiko	41
Anpassung an aversive Belastungen als Risiko für Depressivität	45
3.2 Auseinandersetzung mit Bedrohungen	50
Übermäßige Anstrengungen zur Bedrohungsabwehr als Burnout-Risiko	51

	Dysfunktionale Anstrengungen zur Bedrohungsabwehr als Risiko für Depressivität	53
3.3	Umgang mit Ermüdung	57
	Unzureichende Erholungsbereitschaft als Risikofaktor des Burnout	58
	Unzureichende Erholungskompetenzen als Risikofaktor der Depression	58
3.4	Engagement für eigene Ziele	62
	Überengagement als Burnout-Risiko	62
	Unterdrücktes Engagement als Depressionsrisiko	63
4.	Prävention von Burnout und Depression	67
4.1	Belastungen reduzieren	71
	Burnout-Prävention: Ausmaß von Belastungen reduzieren	71
	Depressionsprävention: Aversivität von Belastungen reduzieren	77
4.2	Auseinandersetzung mit Bedrohungen verbessern	82
	Burnout-Prävention: Übermäßige Anstrengungen zur Bedrohungsabwehr vermeiden	82
	Depressionsprävention: Dysfunktionale Anstrengungen zur Bedrohungsabwehr begrenzen	85
4.3	Umgang mit Ermüdung verbessern	89
	Burnout-Prävention: Erholungsbereitschaft fördern	89
	Depressionsprävention: Erholungskompetenzen verbessern ..	91
4.4	Engagement für eigene Ziele verändern	94
	Burnout-Prävention: Maßvolles Engagement fördern	94
	Depressionsprävention: Selbstbestimmtes Engagement fördern	97
5.	Unterschiede in der Akutsymptomatik von Burnout und Depression	101
5.1	Depressive Stimmungslage und Anhedonie	103
5.2	Antriebsmangel	103
5.3	Empfinden von Wertlosigkeit	104
5.4	Selbstvorwürfe und Schuldgefühle	105

5.5	Negatives Denken und Ruminieren	105
5.6	Erschöpfung	107
5.7	Verlust der Leistungsfähigkeit	107
5.8	Erleben persönlicher Inkompetenz	108
5.9	Manifeste Angst	109
5.10	Reizbarkeit	109
5.11	Suizidalität	110
5.12	Schlafstörungen	110
5.13	Neuroendokrine Funktionsstörungen	111
5.14	Körperliche Beschwerden	113
6.	Unterschiedliches Schonverhalten im Akutstadium des Burnout und der Depression	115
6.1	Unvollständiges Schonverhalten beim Burnout	117
6.2	Übermäßiges Schonverhalten bei der Depression	118
7.	Unterschiede bei der Akutbehandlung des Burnout und der Depression	121
7.1	Meiden von Belastungen	126
	Burnout-Therapie: Meiden von Belastungen fördern	126
	Depressionstherapie: Meiden von Belastungen begrenzen	128
7.2	Ausblenden krankheitsbedingter Bedrohungen	132
	Burnout-Therapie: Das Ausblenden krankheits- bedingter Bedrohungen fördern	132
	Depressionstherapie: Das Ausblenden krankheits- bedingter Bedrohungen begrenzen	134
7.3	Erholungsverhalten	137
	Burnout-Therapie: Ruhebezogene Erholung fördern	138
	Depressionstherapie: Ruhebezogene Erholung begrenzen	140
7.4	Disengagement	143
	Burnout-Therapie: Disengagement fördern	143
	Depressionstherapie: Disengagement begrenzen	144

8. Unterschiedliche Vulnerabilitäten für Burnout und Depression	147
8.1 Genetische Prädisposition	149
8.2 Traumatische Erlebnisse in der Kindheit	150
8.3 Negative Affektivität	151
8.4 Kognitive Vulnerabilitäten	152
8.5 Zurückweisungsempfindlichkeit	154
8.6 Kontrollüberzeugung	154
8.7 Leistungsbereitschaft	156
8.8 Neigung zum Perfektionismus	157
8.9 Dispositioneller Selbstwert	159
8.10 Extraversion und Introversion	161
8.11 Individuelle Belastbarkeit	164
Literatur	167