

(Read now) Warum Burnout nicht vom Job kommt: Die wahren Ursachen der Volkskrankheit Nr. 1.

## Warum Burnout nicht vom Job kommt: Die wahren Ursachen der Volkskrankheit Nr. 1.

Von Helen Heinemann  
audiobook / \*ebooks / Download PDF / ePub / DOC



Produktinformation -Verkaufsrang: #135731 in BcherVerffentlicht am: 2012-03-15Abmessungen: 8.70 x 1.06b x 5.47l, Einband: Gebundene Ausgabe240 Seiten | File size: 79.Mb

Von Helen Heinemann : Warum Burnout nicht vom Job kommt: Die wahren Ursachen der Volkskrankheit Nr. 1. before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Warum Burnout nicht vom Job kommt: Die wahren Ursachen der Volkskrankheit Nr. 1.:

Kundenrezensionen  
Hilfreichste Kundenrezensionen  
3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.

Interessantes Buch  
Von lets go  
Interessantes Buch; neue Denkanstöße. Wenn ich das Buch richtig interpretiere, bekommt man Burnout dann, wenn man so angelegt ist, dass man Anerkennung erreichen möchte, aber keine bekommt und obendrauf noch Ablehnung oder Erniedrigungen von Außen. Die logische Konsequenz: sich selbst loben anerkennen und sich nicht so sehr über das "Außen" definieren. Sich ggf ein anderes Umfeld suchen. Punktabzug: Thema Mann/Frau/Rollenspiele überstrapaziert und teilweise "antiquiert" für mein Verständnis bewertet; kann aber sein, dass die Autorin Recht hat. Man müsste hierzu Untersuchungen durchführen in Ländern, in denen Männer und Frauen wirklich gleichberechtigt sind und nicht nur auf dem Papier. Welche Länder sind das? Ich denke, eine weitere Ursache von Burnout/Schlaflosigkeit ist, wenn man sich ungerecht behandelt fühlt und keine Chance hat, sich zu wehren (zumindest aus subjektiver Perspektive). Das fehlt in dem Buch, meiner Meinung nach. Man könnte auch zu dem Ergebnis nach Lektüre des Buches kommen, dass es besser wäre, wenn Frauen unter sich blieben und die Männer auch. Ob das die Lösung für Burnout ist, ist eine andere Frage.

58 von 63 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Eine andere Sicht auf eine Volkskrankheit  
Von Frau Schmidt  
Helen Heinemann trifft den Kern ihrer Theorie schon im Titel: "Warum Burnout nicht vom Job kommt". Sehr gekonnt und sachte greift sie Kapitel für Kapitel verschiedene "gängige" Thesen auf, die heute als Ursache für Burnout öffentlich diskutiert werden, um dann deren Gehalt in Frage zu stellen. Ein ausgesprochen wichtiger Prozess in der heutigen Burnout-Diskussion. Sie kommt zu dem Schluss, dass die Ursache einer Burnout-Erkrankung nicht in einzelnen oder mehreren separat zu betrachtenden Lebensbereiche zu finden sind, sondern in der Unsicherheit der gegenwärtigen Identitätssuche. Der gesellschaftliche Umbruch der letzten vierzig Jahre, führe dazu, dass das eigene Rollenverständnis nicht mehr von uralten Richtschnuren gefestigt wird. Jeder muss sich einen Platz in der Gesellschaft suchen, jeder muss seine eigene Identität suchen und seinen "Lebenssinn". Kurz im Klappentext: "Weil die Grenzen verwischen, gibt es kaum noch Halt im Leben." Das Buch bleibt dabei sachlich und schweift nicht ins Esoterische ab. Für mich persönlich war dies sehr wichtig. "Auf der Grundlage ihrer fundierten Erkenntnisse zeigt Helen Heinemann völlig neue Wege aus der Burnout-Falle." verspricht der Klappentext ausserdem. Diese neuen Wege konnte ich dem Werk leider nicht entnehmen. Am Ende findet man einen Fragebogen für sich und seinen Partner mit dem Hinweis, man könne damit "spielen". Hm, ausgesprochen dringlich. Ich fühle mich nach der Lektüre doch etwas allein gelassen.... Leider beendete ich das Buch mit einem etwas mulmigem Gefühl im Bauch und der Erkenntnis: Frau Heinemann ist eine erfahrene Burnout-Spezialistin, die im Auftrag der Techniker-Krankenkasse Präventionsseminare hält und Betroffene der Krankheit berät und unterstützt. Allerdings scheint es ihrer Ansicht nach keinen wirklichen Ausweg aus der Krankheit zu geben, da diese durch die (gewünschten und positiven) gesellschaftlichen Veränderungen entsteht, die vom "kleinen Rädchen im Getriebe" nicht beeinflusst werden können. Die Ausbreitung der Krankheit würde sich in den nächsten Jahren noch zuspitzen, aber im Laufe der Jahre wieder zurückgehen. Diese These wird belegt durch einen Rückblick auf den Beginn der Industrialisierung, die auch große gesellschaftliche Umbrüche und Veränderung der Rollen im System hervorrief. Ich zog daraus das Fazit: der Mensch wird seine neue Rollenverteilung finden und sortieren und dann kommt die Gesellschaft wieder ins Lot (bezogen auf die Ausbreitung der Krankheit). Das ist natürlich nicht gerade ermutigend. Mein persönliches Fazit: Ein lohnendes Buch zum Thema "Burnout". Das Thema der fehlenden Identität und des Rollenverständnisses in der Gesellschaft ist aber nicht neu. Bereits Herbert Freudberger beschreibt dies in seinem Buch "Burnout bei Frauen", wenn auch nicht ganz so ausführlich. Helen Heinemann verschafft neue Perspektiven und gibt Denkanstöße, die Ursachen des Burnouts weiter zu begreifen als diese nur auf den Job (der aber auch stellvertretend für Familie, Partnerschaft o.. stehen könnte) zu reduzieren. Einen Punkt Abzug gebe ich leider, da ich keine "Wege aus der Burnout-Falle" entdecken konnte. Kleinere Tipps ja und anhand von vielen praktischen Beispielen. Aber einen Weg? Nein. Und wie bereits erwähnt, wird der Leser zum Ende allein gelassen. Der Schreibstil ist gut und flüssig lesbar und die Fälle aus dem Praxisalltag veranschaulichen die theoretischen Erwägungen. Auf jeden Fall empfehlenswert, um mit einer anderen Perspektive auf den Burnout in unserer Gesellschaft zu gucken.

16 von 21 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Vielen Dank für dieses Buch!  
Von E-Klasse-Cabrio  
Sicherlich haben sich viele am Phänomen Burnout Interessierte schon einmal gefragt, warum das Erschöpfungssyndrom manche Menschen trifft, andere Personen dagegen anscheinend völlig problemlos ein hohes Arbeitspensum bewältigen können. Frau Heinemann hat sich, basierend auf den Erfahrungen mit etwa 1000 Burnout-gefährdeten Männern und Frauen, auf die Suche nach Antworten begeben. Sie beginnt ihre Ausführungen zunächst mit der Entkräftung gängiger Vorurteile, wie z. B., Stress und ständige Erreichbarkeit seien Schuld am Erschöpfungssyndrom. Nach einer eingehenden Analyse der Persönlichkeitsstruktur der Patienten, die ein deutliches Muster, so vor allem einen Hang zum Perfektionismus, aufweist, widmet sich die Autorin schließlich ausführlich den Ursachen des Phänomens. Dabei kommt sie zu dem Ergebnis, dass die Gründe für Burnout im Selbstbild des Menschen, seinem (veränderten) Rollen- und Werteverständnis liegen. Dies ist zunächst bezogen auf die Herkunftsfamilie zu verstehen. Verlässt man ein Familiensystem mit seinen festen Strukturen und Vorgaben, z. B. indem man, aus einer Arbeiterfamilie stammend, ein Studium aufnimmt, könne diese aufgegebene Rollensicherheit starke Verunsicherung nach sich ziehen. Ebenso verhalte es sich mit den Auswirkungen der Emanzipationsbewegung, die neben allen positiven Errungenschaften zu einer umfassenden Rollenkonfusion geführt habe. Von Männern werde heutzutage erwartet, dass sie sich in Kindererziehung und Haushalt einbringen, Frauen wiederum müssten, so wolle es

die Gesellschaft, all ihre Möglichkeiten nutzen und dürfen zu keiner Zeit ihre intellektuellen Ressourcen brachliegen lassen. Um berufliche Erfolge zu erzielen, sei es für Frauen zudem unabdingbar, sich männliche Verhaltensmuster anzueignen. Männer und Frauen seien aber im Prinzip nicht gleich, sondern hätten von Geburt an unterschiedliche Vorlieben und Fähigkeiten." "Wenn ein Mann (dagegen) den althergebrachten Weg wählt und sich darauf konzentriert, im Job erfolgreich zu sein (...), der Versorger zu sein, jedoch die Kindererziehung und den Haushalt der Frau berlässt, dann erfährt er von ihr und seinem Umfeld zunehmend keine Anerkennung mehr für den Job, sondern muss sich vorwerfen lassen, dass er ein Macho und von gestern sei". Umgekehrt stehe eine Frau, die Vollzeit-Mutter ist, unter ständigem Rechtfertigungsdruck. Hatten diese Frauen noch vor wenigen Jahrzehnten in den Augen der Gesellschaft einen 'Job', werden sie heute vielfach gar diskriminiert. So verwundert es vielleicht auch nicht, dass laut einer Krankenkassen-Untersuchung Vollzeit-Mütter und -Hausfrauen - unter anderem aufgrund der fehlenden Wertschätzung - eine große Gruppe der Burnout-Patienten stellen. Mit der Auflösung der Geschlechterrollen werden somit die angeborenen Anlagen ignoriert, die Werte umgedeutet und folglich die Klarheit der Identität des Menschen verwischt. Dies alles habe zu emotionalem Stress in hohem Ausmaß geführt. Nach einem historischen Exkurs zur "Geschlechterrollendemonstration" zeigt Frau Heinemann anschließend Wege aus dem Burnout auf. Eine Möglichkeit, die sie skizziert, ist die, sich, losgelöst von gesellschaftlichen Erwartungen, mit seinem Partner über die Regeln des Zusammenlebens ehrlich zu verständigen. Sozusagen als Hilfestellung ist am Ende des Buches jeweils ein Fragebogen für Männer und Frauen beigefügt, in dem beide ihre Erwartungen an den anderen (Lieblingsthematiken, welche Qualitäten und Werte ein idealer Mann/eine ideale Frau verkörpern sollte, was ich gerne an meinem Partner ändern würde etc.) darlegen können. Schon allein wenn es gelingt, auf diese Weise miteinander ins Gespräch zu kommen, hat sich der Kauf dieses Buches meines Erachtens gelohnt. Abschließend möchte ich mich bei Frau Heinemann für ihre offenen Worte bedanken. Zwar mag das Buch in manchen Kreisen als politisch unkorrekt aufgenommen werden, da die Autorin einige Phänomene, die in der derzeitigen Gesellschaft als über jeden Zweifel erhaben postuliert werden, kritisch hinterfragt (wenngleich auf sehr sensible Weise), doch gerade solche Stimmen sind meines Erachtens unverzichtbar.

**Kurzbeschreibung** Wir sitzen einer weit verbreiteten Fehlannahme auf: dass Burnout vom Job kommt. Helen Heinemann, vielfach gefragte Expertin zum Thema, deckt die wirklichen Gründe für ein Phänomen auf, das wie kaum ein anderes unsere Zeit prägt. Denn nur wer bereits tief im Inneren aus dem Gleichgewicht ist, gerät irgendwann stressbedingt in den Strudel eines Burnouts. Helen Heinemann zeigt die wahren Ursachen für die Volkskrankheit Nr. 1 auf und weist völlig neue Wege aus der Erschöpfungsfalle.