

Inhalt

Einleitung	11
1. Burnout	13
1.1 Begriffsklärung.....	14
1.1.1 Burnout-Definition	14
1.1.2 Messinstrumente.....	15
1.1.3 Position im Gesundheitswesen	16
1.1.4 Verwandte Konzepte	16
1.2 Burnout als Erschöpfungssyndrom.....	17
1.2.1 Symptomatologie.....	18
1.2.2 Verlauf.....	19
1.2.3 Korrelation von Burnout und Depression	20
1.3 Burnout als Stresserkrankung.....	21
1.3.1 Neurohumorale Stressreaktion.....	21
1.3.2 Transaktionales Stressmodell.....	23
1.3.3 Stressanfälligkeit.....	27
1.4 Burnout als Sinnkrise	27
1.4.1 Gesellschaftlicher Hintergrund	28
1.4.2 Identitätskrise.....	29
1.5 Risikofaktoren.....	30
1.5.1 Anforderungsbezogene Risikofaktoren	30
1.5.2 Personenbezogene Risikofaktoren	32
2. Burnout als Resonanzstörung	39
2.1 Neurophysiologische Aspekte.....	40
2.2 Entwicklungspsychologische Aspekte	41
2.3 Affektabstimmung.....	42
2.4 Bindungserfahrungen.....	43
2.5 Beziehungsstörung als Resonanzstörung.....	44
2.6 Resonanzprozesse in der Musiktherapie.....	45

3. Therapie des Burnout-Syndroms.....	47
3.1 Mehrdimensionales Vorgehen.....	47
3.2 Multimodales Vorgehen	50
3.3 Prävention.....	53
3.4 Einsatz von Psychopharmaka	54
3.5 Einsatz von Musiktherapie	55
3.5.1 Differenzierung von Musiktherapie, Musikanimation und Musikmedizin	55
3.5.2 Wirkungskomponenten der Musik	56
4. Forschungsstand und Erfahrungsschatz.....	59
4.1 Forschungsstand.....	59
4.2 Erfahrungsschatz.....	65
5. Musiktherapeutische Ansatzpunkte bei Burnout.....	69
5.1 Entspannungsförderung.....	70
5.2 Achtsamkeitspraxis.....	73
5.3 Ressourcenaktivierung.....	74
5.4 Selbstwahrnehmung.....	79
5.5 Kompetenzerweiterung.....	84
5.6 Persönlichkeitsentwicklung.....	85
6. Schlussgedanken: Musik und Burnout.....	89
Anhang	93
Fragebogen auf Deutsch	93
Questionnaire en français.....	95
Antworten auf freie Fragen der Praktikerumfrage.....	97
Literatur	105
Abbildungen	113