

Evaluation von Seminaren zur Burnout-Prävention bei Männern – eine Pilotstudie

Diplomarbeit

zur Diplomprüfung im Studiengang Psychologie
des Fachbereichs Psychologie
der Universität Hamburg

Erster Prüfer: Prof. Dr. Matthias Burisch

Zweiter Prüfer: Sven Heinsen

FB Psychologie
Klassifikation: 411

Vorgelegt von Susanne Vetter

Hamburg, 21. Januar 2010

Inhaltsverzeichnis

Zusammenfassung	3
1 Einleitung	4
2 Stand der Forschung zum Burnout	5
2.1 Definition	5
2.2 Ursachen	6
2.3 Symptome und Verlauf	10
2.4 Abgrenzung zu anderen psychischen Diagnosen und ähnlichen Begriffen	13
2.5 Gruppe der Betroffenen und Zahlen	16
2.6 Messung	18
2.7 Präventions- und Interventionskonzepte	20
2.8 Offene Fragen in der Forschung	22
3 Das Seminarkonzept	23
3.1 Zugrundeliegende Theorie für die Seminarstruktur	23
3.2 Rahmenbedingungen der Seminare	25
3.3 Aufbau der Seminarstruktur	26
4 Fragestellungen und Hypothesen	27
5 Methode	28
5.1 Datenerhebung	28
5.1.1 Allgemeine Vorüberlegungen	28
5.1.2 Fragebögen	30
5.2 Datenauswertung	32
5.3 Beschreibung der Stichprobe	33
5.3.1 Rücklauf	33
5.3.2 Demografische Daten	34
5.4 Gütekriterien	39
6 Ergebnisse	42
6.1 Hauptergebnisse	42
6.1.1 Zu den Skalen und Items	42
6.1.2 Zu den offenen Fragen und sonstigen Einschätzungen	54
6.2 Nebenergebnisse	59
6.2.1 Übereinstimmung der Selbst- und Fremdeinschätzung	59
6.2.2 Unterschiede zwischen Abbrechern der Befragung und Teilnehmern	63
6.2.3 Auswertungen zu den demografischen Merkmalen	67
6.2.4 Zusammenhänge ausgewählter offener Fragen mit den Skalen	69
6.2.5 Überprüfung sonstiger Aspekte	71
7 Diskussion	72
7.1 Kritische Bewertung der methodischen Aspekte	72
7.2 Fazit und Interpretation der Ergebnisse.....	73
8 Ausblick	79
Literaturverzeichnis	80
Anhang	86

Zusammenfassung

Im Rahmen einer Pilotstudie wurden per Fragebogen sieben Seminare zur Burnout-Prävention von Männern evaluiert. An der Befragung nahmen 38 Männer zum ersten Messzeitpunkt, 23 zum zweiten und 17 zum dritten zwei Monate nach dem Seminar teil. Von den Fremdratern beteiligten sich zum ersten Messzeitpunkt 30 und zum dritten 15 Personen. Die drei Skalen des HBI, „Emotionale Erschöpfung“, „Hilflosigkeit“ und „Selbstüberforderung“ zeigten, dass die Gruppe der Teilnehmer aus stark belasteten Männern bestand.

Die Seminare waren in der selbstformulierten Skala „negative Gedanken und Gefühle zur eigenen Person“ am wirksamsten. Wäre die Stichprobe etwas größer gewesen, ist davon auszugehen, dass zudem signifikante Unterschiede in den Mittelwerten anderer Skalen aufgetreten wären, da schwache bis mittlere Effekte in den drei HBI-Skalen sowie zur „Selbstwirksamkeit“ und zur „Schlafstörung“ gefunden wurden. Alle Mittelwerte der Skalen entwickelten sich zum dritten Messzeitpunkt positiv. Einzige Ausnahme davon bildete die Skala „klare Ziele“, wengleich der Unterschied nicht signifikant war.

Bei den offenen Fragen stellte sich heraus, dass als hauptsächliche Ursache der eigenen Burnout-Gefährdung am häufigsten berufliche (45%) oder persönliche (33%) Gründe angegeben wurden. Erwartet hatten die Teilnehmer vor dem Seminar im Wesentlichen „Denkanstöße/Verstehen“ (36%) sowie „Strategien/Methoden“ (32%). Die Erwartungen wurden zu durchschnittlich 86% erfüllt. Gleichzeitig bewerteten die Teilnehmer im Schnitt 82% der Inhalte des Seminars als nützlich.

Die Antworten der Partnerinnen wichen teilweise von denen der Teilnehmer ab. Doch auch bei ihnen entwickelten sich alle Mittelwerte der Skalen positiv und es wurden nach dem Seminar häufiger positive und keine negativen Veränderungen bemerkt.

Des Weiteren ergaben sich zu den Abrechnern der Befragung keine signifikanten Unterschiede in den Mittelwerten der neun Skalen und sonstigen Merkmalen.

Darüber hinaus erbrachten die für alle Teilnehmer des jeweiligen Messzeitpunktes untersuchten persönlichen Merkmale nur in Einzelfällen Signifikanzen im Zusammenhang mit den Skalen.

Alles in allem lässt sich mit diesen Ergebnissen zwar nicht eindeutig bestätigen, ob das fünf-tägige Seminarkonzept ausreichend und speziell für die mit Burnout verbundenen Aspekte als Präventionsmaßnahme geholfen hat. Dennoch ist das Seminar insbesondere gestressten Personen mit negativen Gedanken und Gefühlen zur Reflexion zu empfehlen, da für diese Gruppe in der Evaluation nachgewiesenermaßen Erfolge erzielt wurden.

1 Einleitung

Das Thema Burnout interessiert mich aus beruflichen und persönlichen Gründen:

In der Berufswelt und im Alltagsleben klagt inzwischen fast jeder über Stress. Außerdem kennt jeder Menschen, die gestresst wirken und eine gewisse Erschöpfung zeigen. Von Burnout wird beispielsweise dann gesprochen, wenn dieser Erschöpfungszustand über Monate anhält, die Gestressten gleichgültig, depressiv oder aggressiv reagieren, den Kontakt meiden, unter psychosomatischen Beschwerden leiden und ihr vormals engagiertes Leben aufgeben. Letztlich ist das Endstadium des Burnout-Syndroms durch Hilf- und Hoffnungslosigkeit, Verzweiflung, Selbstmordgedanken oder sogar Selbstmordversuch gekennzeichnet.

Im Rahmen meines Praktikums beim Milton-Erickson-Institut in Hamburg wurde mir deshalb vorgeschlagen, mich beruflich in diese Richtung zu orientieren, wenn ich nach dem Studium Beraterisch in der Wirtschaft tätig sein wollte.

Auch die Medien greifen dieses Thema inzwischen vielfach auf. Zwar ist dadurch das Bewusstsein für die Gefahr eines Burnouts gestiegen. Dennoch ist es in unserer Gesellschaft ein Tabu zuzugeben, in einer Krise zu stecken, weil jemand den hohen eigenen oder äußeren Ansprüchen nicht gerecht wird. So merkte ein enger Freund von mir, dass er völlig überlastet war. Er zeigte einige typische Stress-Symptome, konnte kaum noch etwas genießen und reagierte immer häufiger genervt auf seine Klienten und Familie. Doch als selbständiger Berater wollte er sich weder die Zeit nehmen, sich Unterstützung zu suchen, noch konnte er dieses Vorhaben in Einklang mit seiner Selbstachtung bringen. Und ich konnte ihm damals leider noch nicht helfen.

Als Außenstehender ist es leicht, den überforderten Personen mehr Gelassenheit und Freude am Leben zu empfehlen. Doch wie kann ein Betroffener das konkret erreichen? Die unzähligen Ratgeber reichen anscheinend nicht aus, um Gewohnheiten zu verändern. Denn im Gesundheitssystem werden zunehmend Folgekosten verzeichnet.

Aus diesem Grunde gibt es inzwischen zusätzlich Seminare von den Krankenkassen, die präventiv gegen Stress und Burnout wirken sollen. Ein Konzept, das die „Techniker Krankenkasse“ in Zusammenarbeit mit dem „Institut für Burnout-Prävention-Hamburg“ (IBP) an verschiedenen Standorten in Deutschland anbietet, möchte ich in dieser Diplomarbeit genauer untersuchen. Es wurde ursprünglich im Oktober 2007 für Frauen eingeführt. Seit 2008 gibt es die Burnout-Prävention dort auch für Männer.

Einerseits möchte ich prüfen, ob das Seminar effektiv ist. Darüber hinaus interessiert mich, was allgemein für die Burnout-Prävention von Bedeutung sein könnte. Um diese Fragen zu klären, sind mehrere Schritte notwendig:

Nachdem ein Überblick zum Stand der Forschung gegeben wurde, wird das zu untersuchende Seminarkonzept vorgestellt. Aus den folgenden Hypothesen und Fragestellungen werden mit wissenschaftlichen Methoden die Ergebnisse und Nebenergebnisse ermittelt. Diese werden zum Schluss interpretiert und für künftige Anwendungen und Forschungen analysiert.

2 Stand der Forschung zum Burnout

In diesem Kapitel wird zunächst erklärt, was unter dem Begriff „Burnout“ zu verstehen ist. Dazu werden die wesentlichen Befunde der Forschung dargestellt, um eine solide Basis für diese Untersuchung zu schaffen.

2.1 Definition

Der Begriff „Burnout“ ist ein Konstrukt, das aus verschiedenen Facetten besteht. Erstmals wurde der Begriff 1974 im psychologischen Zusammenhang von Freudenberger genutzt. Mit seinem Buch zum gleichen Thema (Freudenberger & Richelson, 1980) wurde der Begriff populär.

Da jede Vereinfachung immer eine mangelnde Spezifität aufweist und die Heterogenität ignoriert, kann sie nur unvollkommen sein. Entsprechend gibt es eine größere Auswahl an Definitionen, von denen nachfolgend einige bekanntere vorgestellt werden:

Einer der frühesten Definitionsversuche stammt von Christina Maslach (1978):

Burnout ruft gewisse Reaktionsweisen bei Individuen hervor, wie auch andere Formen von Stress sie verursachen. Wir haben aber eine sehr spezifische und abgegrenzte Art emotionaler Erschöpfung entdeckt, und zwar den Verlust positiver Empfindungen, den Verlust von Sympathie oder Achtung für Klienten oder Patienten beim professionellen Helfer.

Doch die Abgrenzung der Phänomene vom Stress ist keineswegs so klar. Und auch die Begrenzung auf die Berufsgruppe der professionellen Helfer ist unzureichend.

Auch Freudenberger und Richelson (1983) beschränkten sich noch auf die Berufsgruppe der Helfer und Burnout als Zustand:

... ein Zustand der Ermüdung oder Frustration, herbeigeführt durch eine Sache, einen Lebensstil oder ein Beziehung, die nicht die erwartete Belohnung mit sich brachte.

Cary Cherniss (1980) fasste Burnout dagegen als Prozess auf:

... ein Prozess, in dem sich ein ursprünglich engagierter Mitarbeiter von seiner Arbeit zurückzieht, als Reaktion auf Beanspruchung und Belastung im Beruf.

Vermissten lässt sich hier die Symptomatik, die beim Burnout hervorgerufen wird. Außerdem wird die Ursache nur auf berufliche Bedingungen bezogen.

Eine der späteren, ebenfalls unzulänglichen Definitionen von Freudenberger & North (1992) lautet:

Burnout ist ein Energieverschleiß, eine Erschöpfung aufgrund von Überforderungen, die von innen oder von außen ... kommen kann und einer Person Energie, Bewältigungsmechanismen und innere Kraft raubt. Burnout ist ein Gefühlszustand, der begleitet ist von übermäßigem Stress, und der schließlich persönliche Motivationen, Einstellungen und Verhalten beeinträchtigt.

Als Quintessenz schlugen Schaufeli & Enzmann (1998, S. 36) folgende Begriffsbestimmung vor:

Burnout ist ein dauerhafter, negativer, arbeitsbezogener Seelenzustand 'normaler' Individuen. Er ist in erster Linie von Erschöpfung gekennzeichnet, begleitet von Unruhe und Anspannung (distress), einem Gefühl verringerter Effektivität, gesunkener Motivation und der Entwicklung dysfunktionaler Einstellungen und Verhaltensweisen bei der Arbeit. Diese psychische Verfassung entwickelt sich nach und nach, kann dem betroffenen Menschen aber lange unbemerkt bleiben. Sie resultiert aus einer Fehlanpassung von Intentionen und Berufsrealität. Burnout erhält sich wegen ungünstiger Bewältigungsstrategien, die mit dem Syndrom zusammenhängen, oft selbst aufrecht.

Auch diese Erklärung ist nicht umfassend genug, so dass sich z. B. keine eindeutige Differentialdiagnostik vornehmen lässt.

2.2 Ursachen

Es ist immer noch nicht bekannt, was Burnout auslöst, weil es sich bei Burnout um etwas Dynamisches handelt (Schaufeli & Enzmann, 1998, S. 190):

Die acht anspruchsvollsten Längsschnittstudien ... konnten die Ergebnisse von Querschnittstudien nicht reproduzieren. Die Längsschnitteffekte waren entweder sehr gering oder insignifikant ... oder, trotz positiver Querschnitts-Korrelationen von Anforderungen und Burnout, schienen diese im Längsschnitt negativ zu korrelieren.

Genereller lassen sich die Ursachen von Burnout jedoch auf Persönlichkeitsmerkmale und Umweltfaktoren zurückführen.

In den **persönlichkeitszentrierten Erklärungsansätzen** wird davon ausgegangen, dass es der betroffenen Person nicht gelungen ist, sich an die Umweltbedingungen anzupassen. Wahrscheinlich gibt es jedoch keine „Persönlichkeit des Ausbrenners“ (Burisch, 2006, S. 199).

Burisch (2006, S. 189) vermutet jedoch, dass bestimmte Personen unflexibel in Bezug auf ihre Coping-Strategien bleiben, wodurch das Ausbrechen aus dem Burnout-Prozess schwerer gelingt. Eine Metastudie mit zwölf Untersuchungen hatte zuvor Hinweise darauf gegeben, dass Menschen eher einen Burnout-Prozess erlebten, wenn sie mit belastenden Ereignissen passiv und defensiv umgingen (Enzmann, 1996). Schon Lauderdale (1981, S. 19.) hatte festgestellt, „Burnout wird am wahrscheinlichsten, wenn unsere Reaktionen gewohnheitsmäßig werden – wenn wir Handeln oder Stillhalten, ohne Nachzudenken“. Andersherum stellten Schmitz und Schwarzer (1999) fest, dass die proaktive Einstellung – d. h. eine aktive, vorausplanende Herangehensweise an Aufgaben – eine Ressource gegen Stress und Burnout sei.

Außerdem seien Burnout-Betroffene hungrig nach Anerkennung (Freudenberger, 1982), klammerten sich verzweifelt an ihr Ideal von „Besonderheit“ (Fischer, 1983) und sehnten sich nach Wirksamkeit (Burisch, 2006, S. 205 ff.). Mit einem labilen Selbstwertgefühl sei jedoch die Abhängigkeit von einer äußeren Bestätigung übermäßig stark (Carroll, 1980). Daher werde versucht, das immense Bedürfnis nach Zuneigung durch eine auffällige Hilfsbereitschaft zu stillen (Burisch, 2006, S. 206 ff.). Umgekehrt würden sich Burnout-Gefährdete ihre eigene Schwäche kaum eingestehen, so dass sie unfähig seien, Hilfe zu suchen oder anzunehmen (Burisch, 2006, S. 212).

Zu berücksichtigen sei außerdem, dass sich jede Person bestimmten Situationen aussetze, die ihrer Persönlichkeit entsprächen. Diese spezifischen Situationen könnten ein Burnout-Syndrom abmildern oder verstärken (Schaufeli et al., 1998). So hätten Menschen in medizinischen und sozialen Berufen, die häufig und lange direkt mit Patienten oder Klienten arbeiten und mit schwerwiegenden Problemen belastet sind, ein größeres Burnout-Risiko (Schaufeli et al., 1998). Zudem Sorge der starke Wunsch nach Belohnung dafür, dass mit einer höheren Risikobereitschaft eine verantwortungsvolle Tätigkeit angestrebt werde (Cobb, 1978). Des Weiteren scheint eine Arbeitseinstellung mit besonders hohen Erwartungen an sich selbst zu bewirken, dass die Arbeit zum Schwerpunkt im Leben wird. Wenn das private Umfeld dadurch nicht ausreichend Bestätigung, Zuneigung und Geborgenheit gebe, werde diese Funktion leicht von der Arbeitsstelle eingefordert (Burisch, 2006, S. 205). Dies könne zu Enttäuschungen und Frustrationen führen, die in einer Sinnkrise endeten.

Darüber hinaus haben verschiedene Studien in Kombination mit den fünf Hauptdimensionen der Persönlichkeit, den „Big Five“ (McCrae & John, 1992), ergeben, dass neurotische Persönlichkeiten mit ihrer Neigung zu Ängstlichkeit, Empfindlichkeit, Depression und Feindseligkeit häufiger mit Burnout in Verbindung zu bringen sind (Schaufeli et al., 1998).

Während Burnout jedoch am stärksten durch das Persönlichkeitsmerkmal „Neurotizismus“ zu entstehen scheint, ließ sich der angebliche Gegenpol „Engagement“ nur durch die beiden Merkmale „Gewissenhaftigkeit“ und „Neurotizismus“ vorhersagen. Dies zeigte eine Studie über Mitarbeiter aller Hierarchien bei Fast-Food-Restaurants (Kim et al., 2008), wo das arbeitsbezogene Burnout und das Engagement im Job mit den „Big Five“ verglichen wurde.

Werde dagegen die Ursache von Burnout unwissenschaftlich betrachtet, seien es meistens gewissenhafte Menschen, die ihre Verantwortung ernst nähmen und deutlich von einem oder mehreren „Antreibern“ getrieben würden. Diese inneren Stimmen, wie „Mach alles perfekt“ oder „Mach alles so schnell wie möglich“, meldeten sich auch in Situationen, in denen es auf Perfektion oder Schnelligkeit gar nicht ankomme (Burisch, 2008).

Neben der Persönlichkeit bestehen auch Risikofaktoren durch **Arbeits- und Organisationsbedingungen sowie gesellschaftliche Einflüsse**.

Eine Metaanalyse von elf Studien zeigte, dass die emotionale Erschöpfung stark mit der Menge der zu erledigenden Arbeit zusammenhängt: Sie erklärte zwischen 25% und 50% der Varianz von Burnout (Lee & Ashfort, 1996).

Genauso sei die Gefahr, in den Burnout-Prozess zu rutschen, größer, wenn häufig ein subjektiver Autonomieverlust erlebt werde, so dass keine Zeit für die bewusste Verarbeitung verbleibe (Burisch, 2006, S. 173). Besonders in Großorganisationen sei weniger Autonomie möglich, weil die Koordination bürokratische Kontrolle erfordere. Weil dem Einzelnen die Macht fehle, sei es ihm kurzfristig unmöglich, etwas zu bewegen. Dadurch sinke die intrinsische Motivation und auch die eigene Großartigkeit könne nicht mehr bestätigt werden (Burisch, 2006, S. 202). In der Folge könne eine zermürende Hilflosigkeit entstehen, wodurch es unmöglich erscheine, die aversive Situation zu verändern oder zu verlassen (Burisch, 2006, S. 219).

Doch auch Arbeitslose seien bei Autonomieverlust in ihrer psychischen Existenz bedroht, wenn sie „nicht mehr zum gewohnten Preis verkäuflich sind“ (Burisch, 2006, S. 221). Die Autonomie werde durch unfreiwillige Arbeitslosigkeit und immer spezialisiertere Anforderungen im Beruf begrenzt. Indirekt bestärke zudem eine hohe Arbeitslosenquote, dass Men-

schen an ihren Arbeitsplätzen festhielten, die ihre Bedürfnisse nicht befriedigten (Kleiber & Enzmann, 1986).

Andersherum werde der Burnout-Tendenz entgegengewirkt, wenn das berufliche Ausmaß an Autonomie und Selbständigkeit, z. B. bei der Beteiligung an Entscheidungen, hoch sei (Karasek et al., 1988; Lee et al., 1996).

Hinzu komme beim schwerfälligen Informationsfluss in Organisationen die Rollenunsicherheit, die den Burnout-Prozess begünstige. Deshalb würden sowohl Rollenkonflikte, als auch Rollenambiguitäten relevant (Pfennig & Hüscher, 1994). Zu Rollenkonflikten kommt es, wenn im Rahmen der Berufstätigkeit gegensätzliche Anforderungen erfüllt werden müssen. Die Rollenambiguität tritt auf, wenn es keine ausreichenden Informationen darüber gibt, wie der Job gut zu erledigen ist, bzw. wenn keine klaren Aufgabenfelder definiert sind. Fehle es zudem an sozialer Unterstützung und Feedback über die Qualität der geleisteten Arbeit, erhöhe sich die Burnout-Gefahr (Lee et al., 1996). Dagegen gelte soziale Unterstützung als entscheidender Faktor bei der Vorbeugung von Burnout (Jenkins & Elliott, 2004).

Doch auch Ein-Mann-Betriebe seien für den Burnout-Prozess prädestiniert, da die Arbeitssituation häufig von Überlastung, Mangel an Anerkennung und Rückhalt begleitet sei (Burisch, 2006, S. 218). So scheitere der prototypische aktive Ausbrenner insbesondere an selbstgesetzten Zielen bei nichtentfremdeter Arbeit (Levine, 1982).

Die Stressbelastung und damit das Burnout-Risiko nehme nur ab, wenn ein Ausgleich zwischen erbrachten Leistungen und Gegenleistungen, wie Entwicklungsmöglichkeiten, Arbeitsplatzsicherheit und Gehalt, wahrgenommen werde (Siegrist et al., 2004; Rösing, 2003). Werde Engagement nicht ausreichend honoriert, erhöhe sich das Burnout-Risiko um das Zwei- bis Dreifache (Siegrist et al., 2004).

Die Arbeitsunzufriedenheit konnte jedoch nur 33% der Varianz von Burnout erklären (Grunder & Bieri, 1995). Burisch bot mehrere Möglichkeiten zur Erklärung an (1994, S. 99 ff.): Erstens würden Ausbrenner dazu neigen, den Prozess als Zeichen eigenen Versagens zu interpretieren. Zweitens könnten die Auslöser von Burnout-Prozessen eher in einzelnen Aspekten, als in der gesamten Arbeit liegen. Und drittens könnten Burnout-Faktoren auch außerhalb des Arbeitsbereiches liegen. Eine aktuelle Studie bekräftigte beispielsweise den Einfluss der Familieneingebundenheit auf Burnout bei Mitarbeitern (ten Brummelhuis et al., 2008). Als Kriterium für die Familieneingebundenheit wurde die Struktur der Familie (Partner, Anzahl und Alter der Kinder) sowie familiären Aufgaben (z. B. Stunden, die mit Hausarbeit zugebracht werden) ausgewählt. Für die Stichprobe mit 1046 Mitarbeitern von 30 nieder-

ländischen Organisationen wurde festgestellt, dass sich das Vorhandensein von kleinen Kindern und vermehrter Hausarbeit positiv auf die Burnout-Werte auswirkte. Ansonsten schien das Familienleben mit Kindern jedoch das arbeitsbezogene Burnout zu reduzieren.

Inzwischen gibt es Burnout-Studien von sämtlichen Kontinenten und aus sehr unterschiedlichen Kulturen (Burisch, 2006, S. 219). Es zeigte sich, dass vielleicht der Glaube an eine Religion bzw. Normen wie Brüderlichkeit, Demut und Barmherzigkeit gegenüber dem Nächsten vor Burnout schützen könnten. Jedenfalls ließen diesen Schluss bei der Arbeit beobachtete Nonnen zu, die in ihrem Tun die Sinnfrage restlos beantwortet sahen (Cherniss, 1995).

Eine biologische Basis für Burnout scheint es aus heutiger Sicht nicht zu geben (Burisch, 2006, S. 203). So wurde in einer Zwillings-Studie der Frage nachgegangen, ob genetische Faktoren eine Rolle bei der Entstehung von Burnout spielen. Das Ergebnis war, dass Burnout zwar gehäuft in Familien auftritt, aber dies auf die gemeinsame Umgebung zurückzuführen ist (Middeldorp, Cath & Boomsma, 2006).

Burnout entsteht somit im Wechselspiel zwischen bestimmten personenbezogenen Faktoren und ungünstigen Bedingungen auf Arbeits- und Organisationsebene bzw. im sozialen Umfeld.

2.3 Symptome und Verlauf

Es herrscht eine gewisse Übereinstimmung über die Symptomatologie und den Verlauf bei Burnout (Burisch, 2006, S. 21). Sowohl Schaufeli & Enzmann (1998) als auch Burisch (2006) haben die Symptome aus der wissenschaftlichen Literatur zusammengetragen. Sie kamen auf über 130 verschiedenen Symptome, die jeweils nach eigenem Ermessen kategorisiert wurden.

Schaufeli & Enzmann (1998) ordneten die Symptome drei Ebenen zu: individuell, interpersonell und institutionell. Dann unterschieden sie auf jeder Ebene die Symptome jeweils nach der Art: affektiv, kognitiv, physisch, Verhalten und Motivation (vgl. Tab. 1).

Tab. 1: Exemplarisch die Zuordnung einiger Symptome nach Schaufeli & Enzmann (1998)

Affektiv
z. B emotionale Erschöpfung, Niedergeschlagenheit, Gefühlslabilität, Aggressivität, Ängste, Nervosität, Reizbarkeit, zunehmende Wut, Überempfindlichkeit, nachlassende emotionale Empathie für Klienten, Arbeitsunzufriedenheit

Kognitiv
z. B. Konzentrationsstörungen, Entscheidungsunfähigkeit, Selbstzweifel, Verlust jeglicher Motivation, Enttäuschung, Resignation, Langeweile, Gefühl einer totalen inneren Leere, Hilflosigkeit, Sinnverlust, Starrheit und schematisches Denken, Schuld, Einsamkeit, Angst, „verrückt zu werden“, geringes Selbstwertgefühl, Selbstmordgedanken, die Klienten betreffend Pessimismus, Stereotypisierung von Klienten, Argwohn, Projektion, Paranoia, die Arbeit betreffender Zynismus, Misstrauen gegenüber dem Management, Gleichgestellten und den Vorgesetzten
Physisch
z.B. körperliche Erschöpfung, Müdigkeit, Schlafstörungen, Anspannung, Verdauungsstörungen, Kopfschmerzen, Schwindel, Hypertonie, Tachykardie, Appetitlosigkeit, sexuelle Probleme, nervöse Tics, Hypercholesterinämie, Geschwüre, Verletzungen aufgrund risikoreichen Verhaltens, Ausfall des Menstruationszyklus, Aufklappen bereits vorhandener Funktionsstörungen (Asthma, Diabetes)
Verhalten
z. B. gewaltsame Ausbrüche, interpersonelle Konflikte, Ehe- und Familienkonflikte, Hyper- oder Hypoaktivität, Impulsivität, Zögern, Hinausschieben, vermehrter Konsum suchtfördernder Substanzen, hohes Risikoverhalten, sozialer Rückzug, reduzierte Effektivität, Unpünktlichkeit, armseliges Zeitmanagement, Vernachlässigung von Freizeitaktivitäten, Verlust von Idealismus, niedrige Moral
Motivation
Beispiele: siehe Verhaltenssymptome

Burisch (2006, S. 25) gliedert die Symptome dagegen nach den Burnout-Phasen (vgl. Tab. 2). Er betont jedoch, dass das Symptommuster und die Reihenfolge jeweils vom Individuum und von der Umwelt abhängig sind. Außerdem können sämtliche Stadien von Burnout zu jedem Zeitpunkt gestoppt oder im Laufe des Lebens mehrmals durchlaufen werden.

Tab. 2: Die Burnout-Phasen nach Burisch (2006)

1. Warnsymptome der Anfangsphase
a) überhöhter Energieeinsatz: z. B. Hyperaktivität, freiwillig unbezahlte Mehrarbeit, Gefühl der Unentbehrlichkeit
b) Erschöpfung: z. B. nicht Abschalten können, Energiemangel, Unausgeschlafenheit
2. Reduziertes Engagement
a) für Klienten, Patienten, etc.: z. B. Desillusionierung, Verlust positiver Gefühle gegenüber Klienten und/oder Kollegen, Aufmerksamkeitsstörungen in der Interaktion mit Klienten
b) für andere allgemein: z. B. Unfähigkeit zu Geben, Kälte, Verlust von Empathie
c) für die Arbeit: z. B. Verlust von Idealismus, Desillusionierung, negative Einstellung zur Arbeit
d) erhöhte Ansprüche: z. B. Konzentration auf die eigenen Ansprüche, Gefühl mangelnder Anerkennung, Gefühl, ausgebeutet zu werden
3. Emotionale Reaktionen; Schuldzuweisungen
a) Depression: z. B. Schuldgefühle, reduzierte Selbstachtung
b) Aggression: z. B. Schuldzuweisung an andere oder „das System“

4. Abbau
<ul style="list-style-type: none"> a) der kognitiven Leistungsfähigkeit: z. B. Konzentrations- und Gedächtnisschwäche, Unfähigkeit zu komplexen Aufgaben, Ungenauigkeit b) der Motivation: z. B. verringerte Initiative und Produktivität c) der Kreativität: verringerte Phantasie und Flexibilität d) Entdifferenzierung (bequeme Denkweise): z. B. rigides Schwarzweißdenken
5. Verflachung
<ul style="list-style-type: none"> a) des emotionalen Lebens: Verflachung gefühlsmäßiger Reaktionen, Gleichgültigkeit b) des sozialen Lebens: z. B. weniger persönliche Anteilnahme an anderen oder exzessive Bindung an einzelne c) des geistigen Lebens: z. B. Aufgeben von Hobbys
6. Psychosomatische Reaktionen
z. B. Schwächung der Immunreaktion, Schlafstörungen
7. Verzweiflung
z. B. negative Einstellung zum Leben, Hoffnungslosigkeit, Gefühl der Sinnlosigkeit

Nach Burisch (2008) gehört zu den Frühwarnsignalen dieses schleichenden Prozesses vor allem die Schwierigkeit, nach der Arbeit oder anderen Belastungen abzuschalten. Durch das Grübeln falle in der Folge das Einschlafen schwerer, so dass wiederum am nächsten Tag häufiger negative Gefühle auftreten. Wenn die eigene Reflexion in diesem Stadium keine Lösung bringt, empfiehlt Burisch, professionelle Hilfe aufzusuchen.

Entscheidend für den anfänglichen Verlauf von Burnout sei, „mit welcher Gefühlslage man seine Arbeit tut bzw. seine Zeit verbringt“ und dazu den „überhöhten Energieeinsatz“ aufbringt (Burisch, 2006, S. 28). Dabei werde nicht mehr zwischen aktivem (Ausgebrannt wegen überengagierten Idealismus) und passivem „Ausbrennen“ unterschieden, da sich dieses Klischee nur teilweise in neueren empirischen Untersuchungen bestätigte (Burisch, 2006, S. 27). Außerdem könne der „überhöhte Energieeinsatz“ erst im Nachhinein festgestellt werden. Doch Zweifel am „Sinn“ oder eine Sättigung durch „Zuviel-des-immer-Selben“ könnten erschöpfen.

Auch andere Autoren, wie Freudenberg, Cherniss, Lauderale, Edelwich und Maslach haben Phasenmodelle veröffentlicht. Diese seien intuitiv zusammengestellt und nicht systematisch empirisch erforscht worden. Ähnlichkeiten zwischen den Modellen seien erst bei näherer Betrachtung zu finden: Das klassische Warnsignal sei die Ermüdung bzw. Erschöpfung und der vorläufige Endzustand werde mit Begriffen wie Depression und Rückzug charakterisiert (Burisch, 2006, S. 40 ff).

2.4 Abgrenzung zu anderen psychischen Diagnosen und ähnlichen Begriffen

Da eine allgemeinverbindliche und eindeutige Begriffsfestlegung zum Konstrukt Burnout fehlt, kann keine klare Abgrenzung zu den in Folge beschriebenen Nachbarkonzepten gegeben werden (Rook, 1998, S. 99).

Beispielsweise ist die Abgrenzung zum Begriff **Stress** unklar. Die Psychologie verwendet das Wort „Stress“ (Beanspruchung) für die auslösenden Reize, dagegen das Wort „Belastung“ für die Reaktionsseite. Daraus lässt sich ableiten, dass Stress ein unvermeidlicher Teil unseres Lebens ist, dies jedoch nicht für Burnout gilt (Talbot & Lumden, 2000, S. 420).

In vielen Definitionen (z. B. Enzmann/Kleiber, 1989, Cherniss, 1980) wird Burnout als durch chronischen Stress verursacht angesehen (Gusy, 1995, S. 117). Lauderdale dagegen meint, dass Stress Burnout-Prozesse intensiviere, sie jedoch nicht verursache (Burisch 2006, S. 45). Darüber hinaus wird Burnout auch als eine spezifische Art von Stress gesehen. So geht Burisch davon aus, dass der Kern von Burnout immer noch gesucht werden muss, denn Burnout sei „etwas Eigenes“, auch wenn die Grenzen zu etablierten Stresstheorien verwässert sind (2006, S. IX).

Schon die früheren Autoren der Burnout-Forschung hatten betont, dass die zahlreichen Erkenntnisse aus der Stressforschung für das Verständnis des Burnout-Syndroms wesentlich sind (Burisch, 2006, S. 76). Beispielsweise entsprechen die körperlichen Anzeichen des Allgemeinen Anpassungssyndroms, GAS (Selye, 1976), den drei Stadien „Alarm“, „Resistenz“ und „Erschöpfung“ des Burnout-Syndroms. Gleichfalls erklärt die psychologische Stressforschung, warum die subjektiv eingeschätzte „Bedrohung“ (Lazarus, 1966) individuelle Reaktionen bewirkt. So führt nach Burisch (2006) der stressigste Beruf nicht zwangsläufig zu Burnout, jedenfalls nicht, solange keine Hilflosigkeit empfunden oder befürchtet wird („Stress zweiter Ordnung“).

Da **Burnout** mit seinem komplexem Beschwerde- und Leidensbild nur vage zu operationalisieren ist, wird Burnout von der Weltgesundheitsorganisation bislang nicht als eigenes Krankheitsbild oder psychische Störung klassifiziert. Der Begriff taucht lediglich als Zusatzkategorie (Z) am Ende der ICD-10 (Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme) auf: Die Kategorien Z00-Z99 nennen „Faktoren, die den Gesundheitszustand beeinflussen und zur Inanspruchnahme des Gesundheitswesens führen“. Der Bereich Z70-Z76 beschreibt dabei Krankheitsbilder von „Personen, die das Gesundheitswesen aus sonstigen Gründen in Anspruch nehmen“. Unter Z73.0 sind „Probleme mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung“ erfasst. Dazu gehört „Aus-

gebranntsein“, was mit „Burnout“ beschrieben wird. Näher wird im ICD-10 nicht auf den Begriff eingegangen. Da das ICD-10 in Deutschland als verbindlicher Diagnoseschlüssel bestimmt wurde, ist Burnout somit eine anerkannte Krankheit.

Dagegen wird Burnout im DSM-IV-TR (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder) von der American Psychiatric Association nicht gelistet. Dieses im Forschungsbereich anerkanntere Manual führt ausschließlich psychische Störungen.

Aufgrund dieser Situation wird das Burnout-Syndrom von der Ärzteschaft auch als „Depressive Episode“ (ICD-10, F32), „Neurasthenie“ (ICD-10, F48.0), „Chronisches Müdigkeitssyndrom“ (ICD-10, G93.3), „Unwohlsein und Ermüdung“ (ICD-10, R53) oder „Reaktionen auf schwere Belastungen und Anpassungsstörungen“ (ICD-10, F43) diagnostiziert.

Auf Symptomebene zeigen sich starke Überlappungen zwischen **Depression** und Burnout, wie z. B. die allgemeine Interesselosigkeit, der Motivationsverlust, Schuldgefühle, die negative Selbsteinschätzung und das Gefühl mangelnder Kompetenz. Im Gegensatz zum Burnout kann jedoch die Depression nach ICD-10 durch das Vorliegen einer bestimmten Anzahl von Merkmalen diagnostiziert werden. Depressionen sind im ICD-10 im Kapitel „psychische und Verhaltensstörungen“ unter „affektive Störungen“ einkategorisiert.

Bestätigt wurde die Eigenständigkeit beider Konstrukte z. B. durch eine Studie, die feststellte, dass sich die Depression zu zwei der drei Burnout-Merkmale des MBI-Fragebogens gut abgrenzen lässt: „Depersonalisation“ sowie „Leistungsunzufriedenheit“ korrelieren nicht mit „Depression“; nur „Emotionale Erschöpfung“ korreliert hoch (Glass & McKnight, 1996). Dies bekräftigt auch die Untersuchung von Ahola et al. (2005): Zwar konnte, umso tiefer der Burnout-Prozess verlief, häufiger eine Depression beobachtet werden. Doch bei den 78 Personen mit hohen Burnout-Werten konnte gleichzeitig nur in 53% der Fälle auch eine Depression diagnostiziert werden.

Andererseits wird die Eigenständigkeit von Burnout gegenüber Depression auch in Frage gestellt. Denn die empirischen gefundenen unterschiedlichen Faktorladungen ließen sich auch ohne Rückgriff auf das Burnout-Konstrukt erklären (Lehr, 2007).

Freudenberger (1983) unterschied jeweils die Ursache und die Behandlung: Die Ursache von Burnout sah er in lang andauerndem, übermäßigen Stress und der Erschöpfung einer Person, während die Depression durch ein oder mehrere Verlustereignisse erfolge.

Dagegen meint Burisch (2006, S. 32), dass Personen mit Burnout, die die Ursache dafür bei sich selbst sehen, depressiv reagierten. Dies sei nach Burisch zu erwarten, da Hilflosigkeit der Vorläufer bzw. Auslöser der meisten Depressionen sei.

Andere Forscher (z. B. Hallsten, 1993) sehen Burnout wiederum als eine Form der Depression, die durch Belastungen am Arbeitsplatz verursacht werde.

Neurasthenie wird im ICD-10 (DIMDI, 2009) im Kapitel „psychische und Verhaltensstörungen“ unter „andere neurotische Störungen“ einkategorisiert. Sie ist durch zwei Hauptformen gekennzeichnet: Bei der geistigen Ermüdbarkeit nimmt die Arbeitsleistung und Effektivität ab, unangenehme Assoziationen oder Erinnerungen lenken ab und führen zur Konzentrationschwäche. Des Weiteren können bei einer körperlichen Erschöpfung nach nur geringer Anstrengung muskuläre und andere Schmerzen auftreten sowie die Unfähigkeit, sich zu entspannen. Beide Formen werden u. a. begleitet von Schwindelgefühl und Spannungskopfschmerz. Häufig tritt auch Sorge über das abnehmende geistige und körperliche Wohlbefinden, Reizbarkeit, Freudlosigkeit, Depression und Angst auf. Der Schlaf ist oft in der ersten und mittleren Phase gestört. Entsprechend ist die Abgrenzung zum Burnout-Prozess schwer zu erkennen.

Eine verwandte Krankheit ist das **Chronische Müdigkeitssyndrom**. Es wird im ICD-10 im Kapitel „Krankheiten des Nervensystems“ unter „sonstige Krankheiten des Gehirns“ geführt. Das Krankheitsbild (engl. CFS = Chronic fatigue syndrome) wurde vom amerikanischen „Center of Disease Control“ wie folgt definiert (Sobetzko, 1998): Es ist ein Erschöpfungszustand, der kontinuierlich oder rezidivierend (d. h. wiederkehrend) mindestens sechs Monate andauert. Merkmale sind u. a. selbstberichtete Einschränkungen der Konzentration, empfindliche Hals- und Achsellymphknoten, Muskelschmerzen, Schmerzen mehrerer Gelenke, Kopfschmerzen, keine Erholung durch Schlaf und eine Zustandsverschlechterung für mehr als 24 Stunden nach Anstrengungen. Die Ursachen und Krankheitsmechanismen sind bis heute ungeklärt. Daher bereitet die Abgrenzung zu Depressionen und Somatisierungsstörungen erhebliche Schwierigkeiten.

Darüber hinaus klingt auch das Krankheitsbild von **Unwohlsein und Ermüdung** ähnlich. Zugeordnet ist es im ICD-10 dem Kapitel „Symptome und abnorme klinische und Laborbefunde, die anderenorts nicht klassifiziert sind“ unter „Allgemeinsymptome“. Verbunden mit dieser Diagnose ist ein allgemeiner körperlicher Abbau, Asthenie (d. h. Kraftlosigkeit), Lethargie, Müdigkeit und Schwäche (DIMDI, 2009).

Eine weitere, schwer abgrenzbare Diagnose sind **Reaktionen auf schwere Belastungen und Anpassungsstörungen**. Sie sind im ICD-10 im Kapitel „psychische und Verhaltensstörungen“ unter der gemischten Rubrik „Neurotische, Belastungs- und somatoforme Störungen“ einkategorisiert. Das Auftreten und die Art der Krankheit kann nicht ausreichend durch die Lebensereignisse erklärt werden. Dennoch entstehen die Störungen immer als direkte Folge der akuten schweren Belastung oder des kontinuierlichen Traumas. Die Störungen können insofern als Anpassungsstörungen bei schwerer oder kontinuierlicher Belastung angesehen werden, weil sie erfolgreiche Bewältigungsstrategien behindern und aus diesem Grunde zu Problemen der sozialen Funktionsfähigkeit führen (DIMDI, 2009).

Ferner ähneln die Symptome des Begriffs **Überdruss** denen von Burnout. Pines et al. (2000) unterscheiden beide Begriffe lediglich nach ihrem Ursprung: Überdruss resultiert demnach aus beliebigem chronischen Stress, wohingegen Burnout nur in Zusammenhang mit der Arbeit mit anderen Menschen auftritt. Die Beschreibung des Begriffs „Burnout“ speziell für helfende Berufe und „Überdruss“ für alle anderen Berufe hat sich jedoch nicht durchgesetzt.

Fraglich ist ebenfalls, wo die Grenzen zur alltagssprachlichen „**Überarbeitung**“, **Konfliktreaktion**, **enttäuschten Erwartung**, **psychischen Krise** oder **Midlife-Crisis** liegen. Bei Letzterem passen die Werte- oder Bedürfnismuster nicht mehr zur Umwelt. Die Krise wird entweder über eine Wiederaanpassung der Person (z. B. durch Neuinterpretation der Situation) und/oder durch eine Veränderung der Umwelt (z. B. durch Berufswechsel) gelöst. Bleibt die Krise dauerhaft ungelöst, kann es zu einem Burnout-Prozess kommen (Burisch, 2006, S. 102)

2.5 Gruppe der Betroffenen und Zahlen

In den 70iger und 80iger Jahren galten noch Personen als klassische „Ausbrenner“, die an unrealistisch hohen altruistischen Zielsetzungen scheiterten. Dazu zählten insbesondere Menschen in sozialen Berufen, wie Krankenschwestern, Therapeuten, Lehrer und Sozialarbeiter. Inzwischen gibt es jedoch Studien, die das nicht bestätigen. Burnout kann an jedem Arbeitsplatz, im Privatleben und auch in der Arbeitslosigkeit auftreten (Burisch, 2006, S. X).

Ähnliche Ergebnisse wurden zwischen den Geschlechtern gefunden: Die ursprünglichen Aussagen, Frauen zeigen mehr „Emotionale Erschöpfung“, Männer mehr „Depersonalisation“, mussten verworfen werden. Weitere Forschungen erbrachten nämlich keine konsistenten Resultate. Allerdings könnte es sein, dass Frauen eher auf zwischenmenschliche Probleme, wie Ehekrisen, mit einem Burnout-Syndrom reagieren, und Männer eher auf Probleme im Beruf (Burisch, 2008).

Eine Untersuchung der Bertelsmann Stiftung (2009) und des Schweizer Instituts "science-transfer" fand heraus, dass sich zwei von drei Managern in Deutschland im Job "ausgebrannt" fühlen. An der Online-Befragung nahmen 2009 im ersten Halbjahr 740 Manager teil, darunter 32 Vorstände und Aufsichtsräte, 148 Geschäftsführungsmitglieder, 299 leitende Angestellte, 173 ohne Leitungsfunktion und 88 andere Mitarbeiter in Managementpositionen. 70% der Befragten litten zum Zeitpunkt der Studie erkennbar unter dauernder psychischer und physischer Erschöpfung. Die Hälfte von ihnen fand im Betrieb keine Zeit zum Regenerieren. Ein Drittel der Beschäftigten ging jeden Tag mehr oder weniger ausgelaugt und erschöpft nach Hause. Erholung fand, wenn überhaupt, nur noch an Wochenenden statt. 20% der Befragten hatten nur noch selten oder gar keine Zeit mehr für Familie oder Freunde. Auch wenn die Gesundheit unmittelbar in Gefahr war, wäre dies für zwei Drittel der Manager auf keinen Fall ein Grund für einen Jobwechsel. Lediglich 7% konnten sich vorstellen, ihr bisheriges berufliches Umfeld zu verlassen.

Einer englischen Schätzung von 1996 zufolge, wurde der volkswirtschaftliche Schaden durch „Stress und seelische Störungen“ auf jährlich 5 Mrd. Pfund beziffert. Die Niederlande errechneten für das Jahr 1994 25 Mrd. Gulden für Fehlzeiten und Entschädigungen im Zusammenhang mit „stressbedingten Störungen“. In der Schweiz wurden die Kosten für Psychotherapie, Rehabilitation und Erwerbseinschränkung bei Burnout für einen prototypischen Arbeitnehmer mit einem Jahreseinkommen von 96.000 sfr für den Arbeitgeber und die Sozialversicherungen auf ca. 390.000 sfr kalkuliert (Burisch, 2006, S. 8). Auch in sogenannten Schwellenländern, wie Indien oder Brasilien, ist dieser Trend zu beobachten (Burisch, 2006, S. X).

Wie aus den vorherigen Abschnitten hervorgeht, können auch die gesetzlichen Krankenversicherungen nur indirekt Aussagen zur Häufigkeit von Burnout und der dazugehörigen Arbeitsunfähigkeit machen.

Der Medienservice der Techniker Krankenkasse berichtete, dass die Mitglieder 2008 fast zehn Millionen Tage wegen Burnout-Symptomen krankgeschrieben waren. Denn die Kasse verzeichnete bei ihren 2,75 Millionen Versicherten 43.500 Krankschreibungen aufgrund von Überforderung, Erschöpfung sowie Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung. Die Zahl der Burnout-Krankschreibungen sei innerhalb der letzten fünf Jahre um 17% angestiegen.

Darüber hinaus lässt sich aus dem Gesundheitsreport 2009 der Techniker Krankenkasse entnehmen, dass Fehlzeiten durch „psychische Störungen“ zwar im Verhältnis zu anderen Diagnosekapiteln selten auftreten, jedoch nach Häufigkeit beurteilt standen Diagnosen wie

„Depressive Episode“ (F32) an dritter Stelle und „Reaktionen auf schwere Belastungen und Anpassungsstörungen“ (F43) auf dem fünften Platz unter den Ursachen für die meisten Fehlertage im Jahr 2008.

2.6 Messung

Aufgrund der Schwierigkeit, dass Burnout ein äußerst komplexes Krankheitsbild darstellt, gibt es bis heute kein Messinstrument, das allen Anforderungen genügt. Denn selbst, wenn inzwischen standardisierte Fragebögen vorliegen, bleibt die benötigte Anzahl von Symptomen unklar und willkürlich. Die bislang vorhandenen Verfahren wurden deshalb nicht zur klinischen Diagnostik, sondern zur Einordnung der Versuchspersonen bei Studien entwickelt (Shirom, 2003).

Weltweit hat sich als einziges Messinstrument das **Maslach Burnout Inventory** etabliert (MBI, Maslach & Jackson, 1986; Maslach, Jackson, & Leiter, 1996). Es wird in 90% der Studien zur Erfassung von Burnout verwendet (Schaufeli & Enzmann, 1998, S. 71; Rösing, 2003, S. 69-75). Das MBI besteht aus 22 Items zu den drei Dimensionen „Emotionale Erschöpfung“, „Depersonalisierung“ und „reduzierte Leistungsfähigkeit“. Diese werden auf einer siebenstufigen Skala zu jeweils drei Punktwerten erfasst. Ein Item der „Emotionalen Erschöpfung“ lautet beispielsweise: „Am Ende eines Arbeitstages fühle ich mich verbraucht“. Mit der „Depersonalisierung“ wird das reduzierte Engagement für die Klientel und andere allgemein ausgedrückt. Eingeschätzt wird dazu u. a.: „Ich befürchte, dass diese Arbeit mich emotional verhärtet“. Ein Item der „reduzierten Leistungsfähigkeit“ heißt: „Ich fühle mich nicht sehr tatkräftig“. Ursprünglich gab es noch eine vierte Dimension „Involvement“ (Anteilnahme, Betroffenheit), die jedoch aus statistischen Gründen fallen gelassen wurde (Burisch, 2006). Obwohl mit den drei Skalen nur relativ spezifische Einstellungen, Kognitionen und Verhaltensweisen erfragt werden, gelten sie nun stillschweigend als Kernsymptome von Burnout (Burisch, 2006, S. 16).

Die Gütekriterien für das MBI sind insgesamt unbefriedigend. Denn die Autoren prüften die Validität nur durch einige Peer Ratings. Doch mit anderen Stichproben zeigte sich, dass die Ergebnisse von Validitäten und zur inneren Konsistenz der Skalen unzureichend ausfielen (Burisch, 2006, S. 36). So überschritten sich insbesondere die Skalen „Emotionale Erschöpfung“ und „Depersonalisierung“. Außerdem gibt es bislang keinen extern validierten Normwert, ab wann eine befragte Person Burnout hat. Deshalb wird angenommen, eine Person ist umso weiter in einem Burnout-Prozess fortgeschritten, je mehr Symptome und je intensiver sie diese aufweist (Burisch, 2006, S. 16). Zudem ist das MBI kein feines Messinstrument, da

die Burnout-Werte trotz Dynamik im Prozess über die Zeit sehr beständig bleiben (Schaufeli, 2009).

Ein weiteres bekanntes Messinstrument ist das **Tedium Measure** (TM), die Überdruss-Skala von Aronson, Pines & Kafry (1983), die später unzutreffend in Burnout Measure (BM) umbenannt wurde (Enzmann, 1996). Gemessen wird über einen Summenscore das Erleben körperlicher, emotionaler und geistiger Erschöpfung. Die Skala selbst besteht aus 21 siebenstufigen Items, wie "müde sein" oder "sich tatkräftig fühlen" (Burisch, 2002). Das TM ist zwar noch undifferenzierter als das MBI, dafür jedoch berufsunabhängig anwendbar.

Die Gütekriterien, wie Retest-Reliabilitäten und innere Konsistenz, sind als sehr gut anzusehen (Wagner, 1993). Auch Burisch bestätigte die hohe innere Konsistenz und Validität in seiner Stichprobe (2006, S. 35). Die diskriminante Validität gegenüber Konstrukten wie Depression, Selbstwertgefühl oder Ängstlichkeit ist dagegen zu bezweifeln (Burisch, 2006, S. 35). Da das TM neben der geringen diskriminanten Validität nur einen Teilbereich von Burnout erfasst, wird es in wissenschaftlichen Untersuchungen selten eingesetzt (Kernen 1999, 23).

Ein umfassenderes Messinstrument ist dagegen das **Hamburger Burnout-Inventar** (HBI, Burisch). Es wurde Ende der 80iger, Anfang der 90iger Jahre entwickelt. Der Fragebogen besteht aus zehn sehr kurzen Skalen und einem zusätzlichen Item. Dieses „Krisen-Item“ sei besonders aussagekräftig in Bezug auf die Messwerte von Burnout. Den miteinander korrelierenden Skalen sind insgesamt 39 Items zugeordnet. Sie beziehen sich auf die folgenden zehn Aspekte: Emotionale Erschöpfung, Hilflosigkeit, Selbstüberforderung, Leistungsunzufriedenheit, Distanziertheit, Depressive Reaktion auf emotionale Belastungen, Aggressive Reaktion auf emotionale Belastung, innere Leere, Arbeitsüberdruss und Unfähigkeit zur Entspannung. Die Item-Inhalte nehmen teilweise auf das Thema Arbeit Bezug.

Es gibt zwar noch keine publizierten Gütekriterien, doch es existieren sogar geschlechtsgetrennte Grobnormen auf Grundlage von knapp 500 überwiegend norddeutschen Arbeitnehmern. Außerdem wurde das HBI bereits für etliche Diplomarbeiten und Dissertationen sowie seit 2006 für mehrere zehntausend Selbsterhebungen auf der Homepage von Swiss Burnout (www.swissburnout.ch) genutzt.

Darüber hinaus gibt es noch andere Messinstrumente, wie das **Oldenburger Burnout-Inventar** (OLBI) und den burnoutnahen Fragebogen zu **Arbeitsbezogene Verhaltens- und Erlebnismuster** (AVEM) sowie weniger gebräuchliche.

Alternativ zu diesen quantitativen Methoden mit Fragebögen können qualitative Forschungsmethoden, wie mehrfache Interviews mit verschiedenen, unabhängigen Beurteilern, zur Datenerhebung genutzt werden. Die Umsetzung erfolgt jedoch nur selten, da die Kosten und der Aufwand immens sind.

2.7 Präventions- und Interventionskonzepte

Bislang „existiert keine klare Trennung zwischen Behandlungsansätzen für Personen, die bereits von einem manifesten Burnout-Syndrom mit ausgeprägten Symptomen betroffen sind, und präventiven Strategien im engen Sinne.“ (Ewald 1998, S. 10). Denn i. d. R. interessierten sich nur potenziell betroffene Personen, die schon erste Anzeichen von Problemen bei sich wahrnehmen, für entsprechende Angebote. So wird die bisherige Burnout-Forschung größtenteils vom pathologischen Grundansatz ausgehend betrieben. Ein salutogener Ansatz, der die präventiven Maßnahmen für gesunde Personen erforscht, fehlt (Rösing, 2003). Außerdem führt die fehlende Ab- und Eingrenzung des Phänomens Burnout dazu, dass nach Ansätzen geforscht wird, die sowohl bei der Therapie als auch bei der Prävention von Nutzen sind. Darüber hinaus lässt sich feststellen, dass sich die meisten präventiven Maßnahmen kaum von allgemeinen Stresspräventions-Maßnahmen unterscheiden.

Schaufeli und Enzmann (1998, S. 145) unterteilten dennoch präventive Maßnahmen und Interventionen für die verschiedenen Stadien von Burnout nach den drei Blickrichtungen Individuum, Organisation und Schnittstelle zwischen Individuum und Organisation (vgl. Tab. 3).

Tab. 3: Interventionsmöglichkeiten für Burnout nach Schaufeli und Enzmann (1998)

	Messung	Primär-Prävention	Sekundär-Prävention	Behandlung	Rehabilitation
Personen-Ebene	Selbstbeobachtung Selbsteinschätzung	Didaktisches Stressmanagement Förderung eines gesunden Lebensstils	Kognitive Verhaltenstherapie Entspannung		
Schnittstelle Person/Organisation	Personal-Screening	Zeitmanagement Training interpersoneller Fähigkeiten Förderung realistischer Erwartungen an den Job	Peer-support groups Unterstützung durch Kollegen Coaching und Beratung Karriereplanung	Spezialisierte Burnout-Therapie Psychotherapie Überweisung zum Spezialisten	Individuelle Führung und Unterstützung Stellenwechsel

		Life-Work-Balance			
Organisationsebene	„Stressprüfung“ Psychosozialer Check-up	Verbesserung von Arbeits- inhalt und -umgebung Zeitplanung Management- entwicklung Karriere- management Umschulung Betriebliche Gesundheits- förderung und Wellness- programme	Antizipierende Sozialisierung Konflikt- management, Kommunikation und Entscheidungs- findung Organisations- entwicklung	Einrichtung eines Dienstes für Arbeitsmedizin und -sicherheit	Versetzung

Soll ausschließlich die „Emotionale Erschöpfung“ verringert werden, befanden Schaufeli & Enzmann (1998) die folgende Kombination für am erfolgsversprechendsten: Entspannungsübungen, Stressmanagement, kognitiv-verhaltenstherapeutischen Techniken, die Entwicklung realistischer Ziele sowie das Erlernen distanzierter Anteilnahme.

Zu berücksichtigen ist nach Burisch (2008), dass die Forschungen zur Verbesserung der individuellen Fähigkeiten zur Bewältigung von Burnout noch am Anfang ständen. Am besten belegt seien die Erfolge zurzeit bei der kognitiven Verhaltenstherapie, wo Einstellungen, Gedanken, Bewertungen und Überzeugungen bewusst wahrgenommen und dann infrage gestellt würden. Durch diese Intervention könne das negative Selbstbild und Glaubenssätze zurechtgerückt werden. Dies beinhalte auch, zerstörerisches Verhalten, wie übermäßigen Alkoholenuss, durch aufbauendes Verhalten zu ersetzen. Wo nach der Reflexion keine Veränderung möglich sei, habe sich der Betroffene damit abzufinden. Veränderbares sei dagegen nur durch kleine Schritte erfolgreich in Angriff zu nehmen. In vielen Fällen reichten dazu drei oder vier Beratungen, bei tiefergreifenden Persönlichkeitsstörungen rund 30 Sitzungen.

Im Nachfolgenden werden einige für diese Evaluation relevante Präventionsstudien vorgestellt:

Matthaei (2008) untersuchte in ihrer Diplomarbeit eine Prävention zur Work-Life-Balance von 86 berufstätigen Müttern. Ihre Untersuchung gilt als Vorläufer des in dieser Diplomarbeit evaluierten Konzeptes. Sie verwendete für die Studie das Tedium Measure (TM) sowie die SWE-Skala (Selbstwirksamkeit). Die Auswertung vor der Prävention zeigte, dass jedoch

bereits über 90% der Frauen Ausbrennen und Überdruß erlebten. Direkt nach dem Seminar stieg die durchschnittliche Selbstwirksamkeit von 28,5 auf 31,9 Punkte, wohingegen der Mittelwert der Normstichprobe 29 betrug. Der Vergleich dieser Mittelwerte per t-Test für gepaarte Stichproben ergab ein hoch signifikantes Ergebnis ($p = 0,000$). Die Mittelwerte der einzelnen Variablen zeigten allerdings keine signifikanten Unterschiede.

Selbstwirksamkeitserwartungen gelten als wichtige personale Ressource gegen Stress und Burnout (Schmitz & Schwarzer, 1999). Gemäß Bandura (1997, S. 3) fällt es einer selbstwirksamen Person leichter, von den eigenen Fähigkeiten überzeugt zu sein, um mit der nötigen Disziplin und Anstrengung bestimmte Ziele zu erreichen. Hat eine Person hoch ausgeprägte Selbstwirksamkeitserwartungen, macht sie sich weniger Gedanken über Hindernisse, weil sie das Gefühl hat, trotz auftretender Schwierigkeiten damit fertig zu werden (Schwarzer & Jerusalem, 1999).

Häufiger wurden schon Präventionsmaßnahmen zur Vermeidung von Lehrer-Burnout untersucht. So wirkte sich die Veränderung aller drei Formen der Selbstwirksamkeit – bezogen auf die einzelne Person, allgemein und kollektiv – auf 300 Lehrer im Modellversuch von Schmitz & Schwarzer (2000) protektiv auf die Burnout-Ausprägung aus.

Söderfeldt et al. (2000), Gana & Boblique (2000), Nilsson et al. (2001) sowie Athanassios et al. (2001) zeigten, dass das Kohärenzgefühl vor Burnout schützt (Matthaei, 2008). Dieser Begriff geht auf die Salutogenese von Antonovsky (vgl. Abschnitt 3.1) zurück.

Im Bereich der individuellen Stress- und Burnout-Prävention führten Freedy und Hobfoll (1994, in Schaufeli & Enzmann, 1998, S. 151) ein Training auf der Basis der Ressourcen-erhaltungs-Theorie durch. Die Maßnahme hatte zum Ziel, bei den teilnehmenden Krankenschwestern soziale Unterstützung und individuelle Coping-Strategien zu fördern. Die Probanden zeigten nach Beendigung der Maßnahme im Vergleich zu einer Kontrollgruppe weniger emotionale Erschöpfung und depressive Symptomatik.

2.8 Offene Fragen in der Forschung

Wie die vorherigen Abschnitte gezeigt haben, ist die Ätiologie, wie Burnout verursacht wird, nicht konkret zu benennen.

Bereits bis 1986 gab es mehr als 500 empirische Studien, die nur wenige Erkenntnisse zu Ursachen, Folgen und Mechanismen erbrachten. Es wurden hauptsächlich Querschnittstudien durchgeführt und die Ergebnisse der wenigen Längsschnittstudien bis 1998 schwankten (Burisch, 2006).

Der Forschungsbedarf liegt daher in der Überprüfung bestimmter Situationsklassen auf individuelle Reaktionen (Burisch, 2006). So könnte festgestellt werden, ob und wie sich milder Burnout zum klinischen Burnout entwickelt (Schaufeli, 2009).

Des Weiteren sollte mit Patienten geforscht werden, um mögliche Fehlregulationen, wie z. B. der HPA-Achse, oder neurokognitive Funktionsstörungen aufzudecken (Schaufeli, 2009). Wünschenswert wäre auch festzustellen, wo Burnout beginnt (Burisch 1994, S. 12) und, ob Burnout als (End)-Zustand eines Prozesses oder als quantifizierbares Merkmal unterschiedlicher Ausprägungsgrade betrachtet werden sollte (Ewald 1998, S.13). Darüber hinaus sollte ein interdisziplinärer Austausch stattfinden, um die bestehenden Theorien und Modelle zu ähnlichen Begriffen und Diagnosen zu integrieren (Burisch, 2006).

Ebenso sollte ein den Gütekriterien entsprechendes Messinstrument zur Diagnostik von Burnout entwickelt werden. Offen wäre auch, einen Trennwert dazu herauszufinden (Schaufeli, 2009).

Weiterhin sollte unterschieden werden, wie präventive Maßnahmen für gesunde Personen aussehen könnten.

Und schließlich sollte neben internationaler Vergleichsforschung zur Epidemiologie auch die interkulturelle Forschung gefördert werden (Schaufeli, 2009). Zu Letzterem zählen Fragen wie, ob es einen Zusammenhang zwischen Burnout und kulturellen Werten auf nationaler Ebene gibt (Schaufeli, 2009).

3 Das Seminarkonzept

In diesem Kapitel wird zunächst die zugrunde liegende Theorie für die Seminarstruktur vorgestellt. Anschließend wird auf die Rahmenbedingungen der Seminare und den Aufbau der Seminarstruktur eingegangen.

3.1 Zugrundeliegende Theorie für die Seminarstruktur

Das Seminarkonzept nutzt den Salutogenese-Ansatz mit dem Kohärenz-Gefühl.

Das Modell der Salutogenese wurde vor ca. 30 Jahren von Aaron Antonovsky, einem Soziologen, in die wissenschaftliche Diskussion eingeführt. Es besagt, dass Menschen mit einem hohen Empfinden von Kohärenz (sense of coherence, SOC) besser in der Lage sind, generalisierte Widerstandsressourcen zur Bewältigung von Stresssituationen für sich zu nutzen.

Sie entwickeln sich deshalb auf dem Gesundheits-Krankheits-Kontinuum eher in Richtung Gesundheit (Blättner, 2007).

Diese Erkenntnisse stammen aus Antonovskys Studie über Frauen aus unterschiedlichen ethnischen Gruppen. Es zeigte sich, dass unter den teilnehmenden mitteleuropäischen Frauen, etwa 300 (29%) waren, die während des Nationalsozialismus Konzentrationslager überlebt hatten, sich ein neues Leben in Israel aufgebaut hatten, dort drei Kriege erlebt hatten und trotz dieser Erfahrungen eine gute psychische und physische Gesundheit aufwiesen (Blättner, 2007).

Das Kohärenz-Gefühl wird durch die folgenden drei Komponenten erreicht (Blättner, 2007):

- **Verstehbarkeit:** Von den Lebenserfahrungen geht eine gewisse Beständigkeit aus, d. h., was einer Person widerfährt, ist durchschaubar und vorhersagbar und kann damit richtig interpretiert werden.
- **Handhabbarkeit:** Aus der Lebenserfahrung heraus ist anzunehmen, dass über Ressourcen verfügt werden kann, d. h. eine Person kann sich handlungsfähig fühlen, weil sie überzeugt ist, die Anforderungen bewältigen zu können.
- **Bedeutsamkeit/Sinnhaftigkeit:** Die Lebenserfahrung zeigt, dass die Teilhabe an sozial anerkanntem wichtig ist, d. h. eine Person kann Anforderungen bewältigen, weil diese eine wertvolle und sinnvolle Erfahrung für ihr Leben und ihren Alltag darstellen.

Da insbesondere die Komponente Bedeutsamkeit über die Weiterentwicklung des Kohärenz-Gefühls entscheide, empfehle sich für jede Intervention die Mitgestaltung und die Teilhabe an zentralen Entscheidungen. Dennoch könne das Kohärenz-Gefühl nach dem Modell der Salutogenese durch die Veränderung von allen drei Lebenserfahrungen beeinflusst werden. Ein starkes Kohärenz-Gefühl bilde sich dann heraus, wenn die Bewältigungsstrategie jeweils äußerst flexibel die situativen Bedingungen berücksichtige und nicht mit bestimmten Bewältigungsstrategien vorgegangen werde (Blättner, 2007).

Um den Kohärenzsinn zu messen, konstruierte Antonovsky einen aus 29 Items bzw. als Kurzform aus 13 Items bestehenden Fragebogen, der die testtheoretischen Gütekriterien der Objektivität, Reliabilität und Validität erfüllt. Statt nach Gefühlen werden darin Einstellungen abgefragt (Antonovsky, 1997). Den Unterschied zu stabilen Persönlichkeitseigenschaften sah Antonovsky (1990) darin, dass sich das Kohärenz-Gefühl erst in Belastungssituationen zeige. Dennoch sprechen empirische Befunde eher für einen Generalfaktor als für die drei Komponenten (Bamberger, 2001).

Trotzdem hat sich der Salutogenese-Ansatz von Antonovsky als Paradigma in der Medizin und in den Sozialwissenschaften etabliert. Mit ihm wird versucht, die Bedingungen für Gesundheit, nicht aber für Krankheit zu erklären. Außerdem sieht Antonovsky Gesundheit als relativ auf einem Kontinuum statt traditionell als absoluten Zustand, der durch Risikofaktoren bedroht ist (Abel 2007).

3.2 Rahmenbedingungen der Seminare

Die Seminare fanden und finden in verschiedenen Städten Deutschlands in Zusammenarbeit mit der Techniker Krankenkasse statt. Ein Seminar dauerte fünf Tage von 9.00 bis 16.00 Uhr. Die Teilnehmer mussten dafür durchschnittlich drei Tage Urlaub nehmen. Betreut wurden die Teilnehmer i. d. R. in Doppelbesetzung von zwei psychologisch ausgebildeten Kursleitern vom Institut für Burnout-Prävention-Hamburg (IBP). Die Seminare fanden in angemieteten Tagungsräumen mit bis zu 12 Teilnehmern statt.

Zum Zeitpunkt der Erhebung kostete ein Seminar den Teilnehmer selbst 100 Euro ohne Unterkunft und Verpflegung. Nach Abschluss konnte der Teilnehmer von seiner gesetzlichen Krankenkasse meist einen Zuschuss von 75 Euro erhalten. Die Krankenkassen finanzieren diesen über den § 20 Abs. 1 SGB V, der auf Individualmaßnahmen der Primärprävention im Handlungsfeld Stressprävention zur Vermeidung gesundheitlicher Risiken zielt.

Die Seminare sind ein präventives Angebot mit individuell persönlichkeitsorientiertem Ansatz. Um therapeutisch behandlungsbedürftige Interessenten vom Seminarangebot auszuschließen, wurde mit einem der Kursleiter ein telefonisches Vorgespräch geführt und die Überdruss-Skala nach Aronson et al. per E-Mail zum Bearbeiten verschickt. Erwähnt wurden in der E-Mail auch nochmals die Rahmenbedingung und Ziele des Seminars. Kurz vor dem Start des Seminars erhielten die Teilnehmer zur Orientierung eine weitere E-Mail mit der Anfahrtsbeschreibung und den Öffnungszeiten.

Das Kurskonzept war methodisch und inhaltlich genau festgelegt. Darüber hinaus wurde während des Seminars darauf geachtet, ein angenehmes und sicheres Arbeitsklima zu ermöglichen. Dazu wurden viele Pausen und Struktur gegeben. Es fand zu jeder Übung viel Austausch zu zweit, in der Kleingruppe und/oder in der gesamten Gruppe statt. Außerdem wurden die Zwischenergebnisse schriftlich und visuell festgehalten.

Zielsetzung des Seminars war das Finden einer nachhaltigen Balance durch eine veränderte, individuelle Schwerpunktsetzung in den verschiedenen Lebens- und Arbeitsbereichen.

3.3 Aufbau der Seminarstruktur

Jeder der fünf Seminartage stand unter einem konkreten Leitgedanken: Einführung und Bestandsaufnahme, Verstehbarkeit, Handlungsfähigkeit, Sinnhaftigkeit, Abschluss und Transfer.

Am ersten Tag wurde nach einer Einführung über verschiedene Themen, wie Burnout, Gesundheit, Salutogenese und Zeitmanagement informiert. Zur Bestandsaufnahme wurde eine Entspannungsreise durch den Körper und eine Tagesablaufplanung zum Alltag der Teilnehmer durchgeführt.

Der zweite Tag griff unter dem Leitgedanken der Verstehbarkeit auf, welche Erlebnisse, Werte und Normen die Persönlichkeit der Teilnehmer geprägt hatten. Dazu wurde ein Genogramm zum beruflichen Werdegang der Vorfahren sowie der Lebensweg mit den subjektiven Wendepunkten erstellt. Während der Besprechung wurde das persönliche Lebensmotto erarbeitet. Zur Entspannung lernten die Teilnehmer die Vorstellung von einem sicheren Ort in einer Landschaft kennen.

Am dritten Tag wurde im Rahmen der Handhabbarkeit zunächst geprüft, was von der Vergangenheit bleibt. Dazu wurde auf die Filterfunktion der Wahrnehmung aufmerksam gemacht und wie Glaubenssätze behindern können. Anschließend wurden die eigenen Arbeits-Glaubenssätze aufgespürt und deren Veränderung bearbeitet. Im zweiten Teil ging es darum, zu schauen, wo es künftig „hingehen“ sollte. Dazu wurden die eigenen Ressourcen ermittelt und durch eine andere Person dem stolzen Teilnehmer präsentiert. Im Anschluss erfolgte eine Reflektion, wie eine Übertragung der Ressourcen auf andere Kontexte möglich wäre. Zur phantasievollen Entspannung wurde leichte Bewegung zur Musik mit der Idee, sich wie Seegrass im Fluss zu biegen, angeboten.

Der vierte Tag stand unter dem Leitgedanken der Sinnhaftigkeit. Genutzt wurde das Transaktionsmodell, um das „freie Kind“ in den Teilnehmern zu aktivieren. Entsprechend wurde dieser Gedanke für die Entspannung aufgegriffen und zu kindlichem Tanz zur Musik ermutigt. Um eine Version für das eigene Leben zu entwickeln, wurde von jedem Teilnehmer eine Collage aus Bildern von Zeitschriften erstellt und mit einem Motto versehen.

Am fünften Tag wurde resümiert, „auf welchem Weg“ sich der Teilnehmer nun befindet. Dazu wurde mit einem vervollständigtem „Ich-Satz“ gearbeitet. Nachdem der Ich-Satz auf der „Bühne“ auch den Gegenargumenten aus dem Publikum standhielt, wurde dem Teilnehmer kräftiger Applaus geschenkt. Zur Transfersicherung wurden Fußabdrücke mit dem nächsten

kleinen Schritt im Alltag und der Zukunftsversion beschriftet. Außerdem wurde der Ich-Satz zur späteren Erinnerung in einen Briefumschlag an sich selbst adressiert. Während der Entspannung wurde auf die einzelnen Stationen des Seminars zurückgeblickt.

4 Fragestellungen und Hypothesen

Bortz und Döring (1995, S. 614) definieren Evaluation als "Überprüfung der Wirksamkeit einer sozialen Intervention ... mit den Mitteln der empirischen Forschung". In dieser überwiegend quantitativen Evaluation geht es ebenfalls in erster Linie um die Wirksamkeit der Präventionsmaßnahme. Erst in zweiter Linie werden Ideen zur Verbesserung und Weiterentwicklung des Seminarkonzeptes und allgemein für die Burnout-Forschung generiert.

Entsprechend ergeben sich die folgenden Fragestellungen: Hilft das fünftägige Seminarkonzept in Hinblick auf die mit Burnout verbundenen Aspekte? Wer nimmt an solchen Seminaren teil? Wie ist der Zustand der Teilnehmer? Lassen sich Zusammenhänge mit persönlichen Merkmalen aufzeigen? Und schließlich, was lässt sich am Konzept verbessern?

Darüber hinaus wird mit dieser Diplomarbeit geprüft, ob die Selbsteinschätzung mit der Fremdeinschätzung übereinstimmt, und, welche Teilnehmer die Evaluation vorzeitig abgebrochen haben.

Als Haupthypothese lässt sich vermuten, dass sich die mit Burnout verbundenen Aspekte direkt nach dem Seminar tendenziell positiv entwickelten, zu einem späteren Zeitpunkt jedoch wieder in ungewissen Maße verschlechterten.

Aufgrund der bisherigen Erfahrung der Seminarleiterinnen war davon auszugehen, dass es sich bei den Teilnehmern um voll berufstätige Männer mit hoher Qualifikation handelte, die sich aus verschiedenen Gründen gestresst fühlten. Im Zusammenhang mit demografischen Merkmalen, wie Alter, Schulabschluss, Familienstand oder Anzahl der Kinder, waren bei den Burnout-Ausprägungen keine signifikanten Unterschiede anzunehmen, da es dazu in der Literatur derzeit keine einheitlichen Hinweise gibt. Vorstellbar war jedoch, dass sich Teilnehmer mit bestimmten persönlichen Merkmalen, von anderen Teilnehmern in den Burnout-Ausprägungen unterscheiden. Beispielsweise hätte sich die Ausprägung bei Teilnehmern unterscheiden können, die in ihrem Beruf und nicht im privaten Bereich die wahrscheinlichste Ursache für einen Burnout-Prozess sahen. Genauso ließ sich vermuten, dass Teilnehmer mit Erfahrungen in mentaler Entspannung seltener bzw. häufiger das Seminarangebot wahrnehmen und im Vergleich von vornherein eine andere Burnout-Ausprägung aufweisen. Das

Ergebnis könnte aufzeigen, ob mentale Entspannung von den Teilnehmern eher vorbeugend oder zur Regeneration (nach Kaluza, 2007) genutzt wurde.

Zum Vergleich der Selbst- und Fremdeinschätzung war zu erwarten, dass die Teilnehmer selbst ihren Zustand kritischer beurteilten, da sich eher potenziell betroffene Personen für das Seminar interessieren und gravierende, psychische Belastungen häufig verschwiegen werden.

Wahrscheinlich würden sowohl Teilnehmer mit sehr hohen Burnout-Werten als auch Teilnehmer, die durch das Seminar gelernt hatten, sich stärker abzugrenzen, die Evaluation vorzeitig abbrechen. Auf der anderen Seite handelte es sich vermutlich um sehr gewissenhafte Teilnehmer. Somit war eine „normale“ Rücklaufquote von 30% zu erwarten.

5 Methode

Evaluationen sollen nach den Standards der Deutschen Gesellschaft für Evaluation von 2001 vier grundlegende Eigenschaften aufweisen (Sanders, 2006, S. 341-344):

- Nützlichkeit stellt sicher, dass die Evaluation sich an den geklärten Evaluationszwecken sowie am Informationsbedarf der vorgesehenen Nutzer und Nutzerinnen ausrichtet.
- Durchführbarkeit stellt sicher, dass eine Evaluation realistisch, gut durchdacht, diplomatisch sowie kostenbewusst geplant und ausgeführt wird.
- Fairness stellt sicher, dass in einer Evaluation respektvoll und fair mit den betroffenen Personen und Gruppen umgegangen wird.
- Genauigkeit stellt sicher, dass eine Evaluation gültige Informationen und Ergebnisse zu dem jeweiligen Evaluationsgegenstand und den Evaluationsfragestellungen hervorbringt und vermittelt.

In diesem Kapitel wird auf die Datenerhebung, -auswertung, konkrete Stichprobe und Gütekriterien eingegangen. Die Standards für Evaluation wurden dabei sowie auch in den anderen Kapiteln dieser Diplomarbeit versucht zu berücksichtigen.

5.1 Datenerhebung

Nach allgemeinen Vorüberlegungen zur Datenerhebung wurden daraus Fragebögen entwickelt.

5.1.1 Allgemeine Vorüberlegungen

Zur Überprüfung des Veränderungsprozesses erschien es folgerichtig, ein Längsschnittdesign mit mehreren Datenerhebungszeitpunkten einzusetzen. Somit wurden drei Messzeit-

punkte festgelegt, nämlich der erste eine Woche vor Seminarbeginn, der zweite eine Woche nach dem letzten Seminartag und der dritte zwei Monate nach dem Seminar.

Die zweite Entscheidung zur Datenerhebung fiel zugunsten einer schriftlichen Befragung aus, da sich diese bei den verschiedenen Standorten weniger aufwendig und kostengünstiger als mündliche Interviews gestaltet. Zu erwarten war jedoch, dass sich dies nachteilig durch eine niedrigere Rücklaufquote auswirken würde. Außerdem motiviert die persönliche Vorstellung Probanden gewöhnlich stärker zur Beantwortung. Zum Ausgleich fiel die Wahl auf eine Befragung per Brief statt per Internet. Denn auf die Weise war eine gewisse Kontrolle bzw. Rückgabedruck für den ersten Messzeitpunkt möglich. Die Hoffnung war, dass, wenn sich die Teilnehmer einmal mit der Befragung auseinander gesetzt hatten, sie diese auch leichter ein zweites und drittes Mal angehen würden. Die entsprechenden Porto-Kosten hielten sich in Grenzen. Dafür gestaltete sich die Dateneingabe zur Auswertung aufwendiger als bei einer Internet-Befragung. Jedoch konnten aufgrund der Distanz keine standardisierten Bedingungen während der Datenerhebung hergestellt werden. Denn jeder Teilnehmer füllte in seiner eigenen Umgebung die Fragebögen aus. Da dort kein Untersuchungsleiter anwesend war, wirkte sich dies auf die Durchführungsobjektivität aus.

Auf eine E-Mail-Befragung wurde verzichtet, um die Anonymität der Teilnehmer zu gewährleisten. Zusätzlich wurde auf allen Fragebögen ein Identifikationscode verwendet.

Aus Datenschutzgründen übernahm die Kursleitung die postalische Weiterleitung der Befragung vor Seminarbeginn. Für die weiteren Erhebungszeitpunkte wurde im Seminar das Einverständnis der meisten Teilnehmer eingeholt, dass mir ihre Adressen zur Kosten- und Aufwandreduzierung zugänglich wurden.

Zum ersten Seminar in Hamburg stellte ich die Evaluation persönlich zu Beginn des Seminars vor. Bei den anderen Seminaren entfiel dieser Schritt aus Kosten- und Zeitgründen.

Des Weiteren standen zwei verschiedene Ansätze der Datenerhebung zur Auswahl: Einerseits lassen sich durch den quantitativen Ansatz detaillierte Aussagen, wie die Überprüfung von Hypothesen, erhalten. Andererseits eignet sich der qualitative Ansatz, um das Thema in seiner ganzen Breite zu erfassen, z. B. um Hypothesen zu generieren (Mayring, 1995). Da bei dieser Arbeit der Schwerpunkt auf der Überprüfung der Wirksamkeit des Seminarkonzeptes lag, kam insbesondere der quantitative Ansatz zum Einsatz. Doch auch der qualitative Ansatz sollte berücksichtigt werden, damit persönliche Merkmale zur Beantwortung der untergeordneten Fragestellungen erfasst werden konnten.

Berücksichtigt werden musste auch, dass die Fragebögen nicht zu umfangreich ausfielen, damit eine gewisse Rücklaufquote erreicht werden konnte.

Neben den Seminarteilnehmern wurde zusätzlich jeweils eine weitere Person, wie Ehefrau, Partnerin oder Freund, befragt. Da die nahestehenden Personen nicht direkt betroffen waren, sollte ihnen nicht zu viel abverlangt werden. Die Fragebögen wurden deshalb nur zum ersten und letzten Messzeitpunkt ausgegeben und gekürzt (vgl. 5.1.2).

Auf Kontrollgruppen wurde verzichtet, da vergleichbare Gruppen nur mit höchstem Aufwand zu akquirieren gewesen wären. In der Folge war in Kauf zu nehmen, dass sich auch andere Einflüsse, wie z. B. das Wetter, in den Ergebnissen bemerkbar machten.

Um die Rücklaufquote zum dritten Zeitpunkt zu erhöhen, wurde auf dem Deckblatt des Fragebogens durch eine leuchtende Markierung darauf hingewiesen, dass die Beantwortung auch möglich war, wenn der zweite Zeitpunkt fehlte.

Die Datenerhebung begann Ende August 2008. Das Ende war nach ca. fünf Seminaren für Ende 2008 geplant. Es sollte sich nach dem Rücklauf richten. Tatsächlich fand die Befragung aufgrund dessen jedoch bis zu einem Seminar im Februar 2009 statt. Insgesamt wurden damit sieben Seminare untersucht.

5.1.2 Fragebögen

Nach einem einleitenden, offiziellen Deckblatt wurden zunächst die personenrelevanten Daten erfasst.

Um die Befragten nicht durch zu lange Fragebögen abzuschrecken, fiel die Entscheidung auf nur drei Skalen des Hamburger Burnout-Inventars (HBI) sowie auf einzelne Items und offene Fragen zu den wichtigsten Aspekten.

Für die Teilnehmer wurden aus dem HBI die Skalen

- Emotionale Erschöpfung („EE“), z. B. Item 13: „Ich fühle mich oft abgearbeitet und verbraucht.“
- Hilflosigkeit („Hilf“), z. B. Item 12: „Ich bin oft ratlos, wie ich mit meinen Problemen zurechtkommen soll.“
- Selbstüberforderung („SÜF“), z. B. Item 14: „Ich neige dazu, an meine Leistungen strenge Maßstäbe anzulegen.“

sowie das

- „Krisen-Item“ 15: „Ich stecke in einer Krise, aus der ich momentan keinen Ausweg finde.“
- zu den ersten fünfzehn Items des Fragebogens gemischt.

Für die Fremdrater wurden die drei Skalen auf ein bzw. zwei Items zusammen gekürzt.

Die siebenstufige Einschätzungsskala wurde auch für die weiteren 24 Items in die Befragung der Teilnehmer übernommen. Gefragt wurde nach Aspekten sowie Auswirkungen, die durch das Seminar beeinflusst werden könnten:

- gesundheitlich, z. B. Item 28: „Ich halte mich insgesamt für einen körperlich gesunden Menschen.“
- kognitiv, z. B. Item 22: „Ich bin überzeugt, dass ich alles schaffen kann, was ich mir vornehme.“ Damit wurde der Gedanke aufgegriffen, den bereits die Vorgängerarbeit zur Selbstwirksamkeitserwartung fokussiert hatte (vgl. Abschnitt 2.7). Die Selbstwirksamkeitserwartung wirkt zudem auf das emotionale Empfinden und Verhalten.
- emotional, z. B. Item 35: „Ich leide oft unter depressiver Stimmung.“
- im Verhalten, z. B. Item 39: „Ich kann schlecht durchschlafen.“

Entsprechend bestand die Befragung für die Teilnehmer aus insgesamt 39 Items. Sie wurden zu allen drei Zeitpunkten abgefragt.

Die Fremdrater erhielten davon 16 Items, so dass sie auf insgesamt 22 Items kamen. Mit der Abwägung zwischen Rücklaufquote und Vollständigkeit entfielen die Items:

- 19: „Ich kann in meinem Job völlig selbstbestimmt arbeiten.“
- 20: „Ich habe klare Vorstellungen von meinen beruflichen Zielen.“
- 21: „Ich habe klare Vorstellungen von den Zielen in meinem persönlichen Leben (außerhalb des Berufs).“
- 27: „Wenn ich will, kann ich mich in einen Zustand der Entspannung versetzen.“
- 33: „Ich grübele oft, ohne dabei eine konstruktive Lösung zu finden.“
- 38: „Ich kann schlecht einschlafen.“
- 39: „Ich kann schlecht durchschlafen.“

Es wurde davon ausgegangen, dass die Antworten der Fremdrater besonders unscharf wären. Außerdem wurde die Reihenfolge für die Fremdrater verändert, um mit positiveren Items zu beginnen und den Teilnehmer bei Unwissenheit über dessen Zustand vor Stigmatisierung zu schützen.

Zum Item 17 im Fremdrater-Fragebogen, „Er kommt ausgelaugt nach Hause.“ liegen Vergleichswerte aus einer Studie von Bates (1982) vor, dass 80% der 105 Arztfrauen sagten, ihre Männer kämen „oft“ emotional ausgelaugt nach Hause. Von den Ärzten selbst bestätigten das nur 22% (Burisch, 2006, S. 192).

Die offenen Fragen variierten von Messzeitpunkt zu Messzeitpunkt und von Teilnehmer zu Fremdrater. Sie wurden gestellt, um weiteren Aufschluss zu erhalten.

Beispielsweise erwartet Burisch bei der Frage an den Teilnehmer, „Was empfinden Sie bei der Vorstellung, auch in 10 Jahren noch am gleichen Arbeitsplatz zu sein?“ eine hohe Korrelation zum selbstberichteten Burnout, wenn die Wurzeln von Burnout nicht im privaten Bereich liegen. Dagegen dient die Arbeitszufriedenheit nicht als Hinweis darauf, inwieweit Burnout vorliegt. Denn die direkte Korrelation der Überdruss-Skala oder des MBI mit Skalen zur Arbeitszufriedenheit zeigte nur niedrige Zusammenhänge. Deshalb soll eine Frage mehr Erkenntnisse erbringen, wenn die Unzufriedenheit als prinzipiell veränderbar angesehen wird (Burisch, 2006, S. 130) – so wie in diesem Fall.

Die Frage nach zukünftigen Zielen soll eine Einschätzung der Gefühle ermöglichen. Denn unter dem Druck absinkender Kompetenz unterbleibe die Zielanalyse leicht, da sie nicht zu den unmittelbaren lösungsgerichteten Denktätigkeiten gehöre (Dörner et al., 1983, S. 72). Dagegen sei das Vorhandensein angestrebter Ziele eine äußere Bedingung für das Überwiegen positiver über negative Gefühlslagen (Burisch, 2006, S. 136). Personen mit zahlreichen, konkreteren und klareren Anreizen bezeichneten ihr Leben eher als sinnvoll (Klinger, 1977, zit. n. Burisch, 2006). Allerdings müsse die Zielerreichung kontrollierbar erscheinen, der Anreiz dürfe nicht durch „Phantasie-Konflikte“ gestört werden (Burisch, 2006, S. 140).

Vor der Herausgabe der Befragung wurde die Bearbeitung selbst durchgespielt, um die Dauer einzuschätzen und die Plausibilität der Fragen zu überprüfen. Für die Teilnehmer wurden jeweils ca. fünfzehn Minuten veranschlagt, für die Fremdrater sieben Minuten.

Die Fragebögen zu allen Messzeitpunkten befinden sich im Anhang A bis E.

5.2 Datenauswertung

Bei der Auswertung der erhobenen quantitativen Daten kamen Methoden der deskriptiven und induktiven Statistik zum Einsatz. Dazu wurde die Statistiksoftware SPSS, Version 11.5, genutzt.

Zur quantitativen Auswertung wurde den siebenstufigen Items des Fragebogens Gleichabständigkeit unterstellt.

Die offenen Fragen wurden zunächst verdichtet und anschließend teilweise auf quantitative Zusammenhänge überprüft.

Während der Auswertung entstand der Eindruck, dass einige Personen Schwierigkeiten mit der Konzentration hatten. So nutzte ein Fremdrater einen Leuchtstift, um seine ersten Eintragungen zu korrigieren. Bemerkenswert war daran die starke und unterschiedliche Abweichung der Bewertung. Andere, wenige Teilnehmer versuchten, tendenziell viele Items mit

dem gleichen Wert zu beantworten. Folgte ein negatives gepoltes Item, korrigierten sie das entsprechende Item. In drei Fällen, von einem Teilnehmer und zwei Fremdratern, wurden Identifikationsnummern vergeben, die inhaltlich zu keinem anderen Fragebogen des ersten Messzeitpunktes passten. Und einmal fehlte die Identifikationsnummer ganz, so dass auch der Standort des Seminars unklar blieb. Vier Fragebögen wurden deshalb aufgrund des Posteingangs den Städten zugeordnet.

Im quantitativen Frageteil wurde von zwei Teilnehmern je ein bzw. zwei verschiedene Items nicht ausgefüllt und durch eine neutrale Punktzahl, den Wert vier, ergänzt. Nur bei einem Teilnehmer, wo eine komplette Seite (Item 19 bis 37) vom ersten Messzeitpunkt fehlte, blieben die Werte in SPSS frei.

Eine Fremdraterin hatte zum ersten Messzeitpunkt bei fünf Items Schwierigkeiten, sich auf der Skala zwischen zwei Werten zu entscheiden. Ihr wurde für SPSS der extremer ausgeprägte Wert zugeordnet, da von den späteren Messzeitpunkten keine Daten zur Verfügung standen.

Bei zwei Teilnehmern wurde die Ambivalenz bei insgesamt drei Items stattdessen durch Abgleich mit den Werten zu den anderen Messzeitpunkten aufgelöst. Wies beispielsweise das Item zweimal den Wert sieben auf, dann erhielt der unentschiedene zweite Messzeitpunkt statt sechs oder sieben ebenfalls den Wert sieben.

Drei Fremdratern fiel es schwer, das Item 15 (bei den Teilnehmern 18) „Ich habe das Gefühl, er gibt mehr, als dass er zurückbekommt“ zu bewerten. Sie hätten gerne zwischen Privat und Beruf unterschieden. In diesen Fällen wurde für SPSS der Mittelwert gebildet.

Ein Teilnehmer, der sich als Single bezeichnete, vermerkte dies und kreuzte „1 = völlig unzutreffend“ für das Item 26 „Ich bin vollkommen zufrieden mit meiner Beziehung/Ehe“ an.

5.3 Beschreibung der Stichprobe

Von den sieben Seminaren, die Ende August 2008 begannen und bis Februar 2009 untersucht wurden, werden im folgenden Abschnitt der Rücklauf und die demografischen Daten dargestellt.

5.3.1 Rücklauf

Der letzte Fragebogen ging Anfang Juli 2009 ein. Insgesamt konnten aufgrund der Codierung 41 verschiedene Fälle gezählt werden. Selbst, wenn eine Person die falsche Codierung eingetragen hätte, die Fälle konnten aufgrund der offenen Antworten und verschiedenen Schriftbilder nicht weiter zusammen gefasst werden.

Besucht hatten während des Erhebungszeitraums 51 Personen die Seminare. An der Befragung selbst nahmen 38 Seminarteilnehmer zum ersten, 23 zum zweiten und 17 zum dritten Messzeitpunkt teil. Von den Fremdratern beteiligten sich zum ersten Messzeitpunkt 30 und zum dritten 15 Personen (vgl. Anhang F). Entsprechend ergaben sich die Rücklaufquoten von Tabelle 4:

Tab. 4: Rücklaufquoten zur Evaluation

	TN Seminar	in %	TN Evaluation	in %	Fremd- rater	in %
Zeitpunkt 1	51	100	38	75	30	59
in %			100		79	
Zeitpunkt 2			23	45		
in %			61			
Zeitpunkt 3			17	33	15	29
in %			45		39	

Bei vier Personen blieb unklar, an welchem Standort sie oder der Partner das Seminar besucht hatten. Nur zum ersten Zeitpunkt füllten 15 Teilnehmer den Fragebogen aus, für den ersten und zweiten Zeitpunkt 6 Teilnehmer und für alle drei Zeitpunkte 16 Teilnehmer. Darüber hinaus gab es noch zwei Teilnehmer, die sich nicht fortlaufend bzw. schon zu Beginn an der Befragung beteiligt hatten. Diese Daten konnten deshalb für einen Großteil der quantitativen Auswertungen nicht berücksichtigt werden.

Ob mit oder ohne persönliche Vorstellung, die Rücklaufquote lag pro Seminar zwischen 50 und 100% und im Durchschnitt bei 80% (vgl. Anhang F). Mit persönlicher Vorstellung wurde eine Rücklaufquote von 89% erzielt. Außerdem zeigte sich bei der Gruppe mit persönlicher Vorstellung die beste Rücklaufquote von 44% bei den kompletten Fällen, während im Durchschnitt nur 29% erzielt wurde. Nur bei einem Seminar konnte gar kein kompletter Fall erhoben werden.

5.3.2. Demografische Daten

Der Fragebogen erhob zu den Teilnehmern das Alter, den höchsten Schulabschluss, den Familienstand, die Anzahl der Kinder im Haushalt, ob mentale Entspannungspraktiken ausprobiert wurden und, ob mindestens eine mentale Entspannung praktiziert wurde. Zur Beschreibung der Stichprobe zu den späteren Messzeitpunkten wurden nur die Fälle verwendet, die auch für den Großteil der folgenden Auswertungen relevant waren.

Das durchschnittliche Alter der Stichprobe lag über alle Messzeitpunkte hinweg zwischen 46,1 und 45,6 Jahren (vgl. Tab. 5). Die Verteilung variierte nur leicht über die drei Messzeitpunkte hinweg. Der jüngste Teilnehmer war 26 und der älteste 65 Jahre alt. Ein Teilnehmer

verzichtete auf die Angabe seines Alters. Die folgenden Zeitpunkte nahm er nicht mehr an der Untersuchung teil.

Tab. 5: Deskriptive Statistik zum Alter der Teilnehmer

Verteilung der Stichprobe	Zeitpunkt 1			Zeitpunkt 2			Zeitpunkt 3		
	n	M	s	n	M	s	n	M	s
Alter	37	46,11	8,97	22	46,59	9,63	16	45,56	9,60
in Kategorien	n		in %	n		in %	n		in %
20-29	1	3		1	5		1	6	
30-39	8	22		4	18		3	19	
40-49	16	43		9	41		7	44	
50-59	9	24		6	27		4	25	
60-69	3	8		2	9		1	6	

Ungefähr die Hälfte der Teilnehmer besaß einen Fach- oder Hochschulabschluss. Die Verteilung variierte nur leicht über die drei Messzeitpunkte hinweg (vgl. Tab. 6).

Tab. 6: Deskriptive Statistik hinsichtlich des höchsten Schulabschlusses

Verteilung der Stichprobe	Zeitpunkt 1		Zeitpunkt 2		Zeitpunkt 3	
	n	in %	n	in %	n	in %
Höchster Schulabschluss						
Haupt-/Volksschule bzw. Abschluss nach der 9. Klasse	2	5	1	5	0	0
Mittlere Reife bzw. Abschluss nach der 10. Klasse	7	18	4	18	3	19
Fachhochschulreife	3	8	1	5	1	6
Abitur, Hochschulreife	8	21	4	18	4	25
Abschluss (Fach-)Hochschule	18	47	12	55	8	50
Gesamt	38		22		16	

Um die 80% der Teilnehmer waren verheiratet (vgl. Tab. 7). Je nach Messzeitpunkt gaben nur ein bis drei Personen an, ledig zu sein, sowie ein bis vier Personen, in fester Partnerschaft zu leben. Insgesamt variierte die Verteilung nur leicht über die drei Messzeitpunkte hinweg.

Tab.7: Deskriptive Statistik hinsichtlich des Familienstandes

Verteilung der Stichprobe Familienstand	Zeitpunkt 1		Zeitpunkt 2		Zeitpunkt 3	
	n	in %	n	in %	n	in %
ledig	3	8	2	9	1	6
verheiratet	30	79	18	82	13	81
getrennt lebend	0	0	0	0	0	0
geschieden	1	3	1	5	1	6
verwitwet	0	0	0	0	0	0
in fester Partnerschaft lebend	4	11	1	5	1	6
Gesamt	38		22		16	

Die Anzahl der Kinder im Haushalt variierte nur leicht über die drei Messzeitpunkte hinweg (vgl. Tab. 8). Im Durchschnitt besaßen die Teilnehmer 1,18 bis 1,42 Kinder. Etwa ein Drittel der Teilnehmer lebten allerdings ohne Kinder in ihrem Haushalt.

Tab. 8: Deskriptive Statistik hinsichtlich der Kinderanzahl

Verteilung der Stichprobe	Zeitpunkt 1			Zeitpunkt 2			Zeitpunkt 3		
	n	M	s	n	M	s	n	M	s
Anzahl der Kinder im Haushalt	38	1,42	1,22	22	1,18	1,33	16	1,38	1,45
in Kategorien	n	in %		n	in %		n	in %	
keine Kinder	11	29		9	41		6	38	
1 Kind	9	24		5	23		3	19	
2 Kinder	11	29		5	23		4	25	
3 Kinder	6	16		2	9		2	13	
4 Kinder	0	0		0	0		0	0	
5 Kinder	1	3		1	5		1	6	

Die durchschnittliche Anzahl der Arbeitsunfähigkeitstage im letzten Jahr stieg über die drei Messzeitpunkte hinweg von 37,84 auf 52,27 Tage (vgl. Tab. 9). Die meisten Teilnehmer waren keinen Tag oder bis zu 24 Tage krank. Die Gruppe der über 100 Tage Arbeitsunfähigen bestand zum ersten Zeitpunkt aus zwei Teilnehmern, die gegen 100 Tage krank waren, zwei weiteren Männern, die unter 200 Tage angaben, und einem Kranken, der bereits seit fast 490 Tagen krankgeschrieben war. Da dieser letzte extreme Fall die Statistik verzerren könnte, stellt Tabelle 10 die Stichproben-Verteilung ohne den Ausreißer dar. Zu den ersten beiden Zeitpunkten sinkt dann der Mittelwert auf 25,70 Arbeitsunfähigkeitstage und zum dritten Zeitpunkt beträgt er mit 52,30 Tagen genauso viel, wie in der Berechnung mit allen Teilnehmern. Insgesamt variierte die Verteilung etwas über die drei Messzeitpunkte hinweg.

Tab. 9: Deskriptive Statistik hinsichtlich der Arbeitsunfähigkeitstage im letzten Jahr

Verteilung der Stichprobe	Zeitpunkt 1			Zeitpunkt 2			Zeitpunkt 3		
	n	M	s	n	M	s	n	M	s
Gesundheit (AU-Tage im letzten Jahr)	38	37,84	87,37	22	46,67	107,27	16	52,27	123,26
in Kategorien	n	in %		n	in %		n	in %	
keinen Tag	12	32		6	27		3	19	
1-24	15	39		9	41		8	50	
25-49	3	8		2	9		2	13	
50-74	1	3		0	0		0	0	
75-99	2	5		2	9		1	6	
> 100	5	13		3	14		2	13	

Tab. 10: Deskriptive Statistik hinsichtlich der Arbeitsunfähigkeitstage im letzten Jahr ohne den Ausreißer

Verteilung der Stichprobe	Zeitpunkt 1			Zeitpunkt 2			Zeitpunkt 3		
	n	M	s	n	M	s	n	M	s
Gesundheit ohne den Ausreißer	37	25,70	45,70	21	25,70	43,90	16	52,30	123,30

Zu Beginn des Seminars verteilten sich die Teilnehmer beinahe gleichermaßen auf die erfragten Antworten, ob sie schon mentale Entspannungspraktiken ausprobiert hätten (vgl. Tab. 11). Während die Teilnehmer, die vor Beginn des Seminars „keine“ und „eine“ Entspannung probiert hatten, zum dritten Zeitpunkt leicht sanken, nahm die Zahl derer, die vorab bereits mehrere Entspannungspraktiken ausprobiert hatten, etwas zu. Da in den Seminaren Entspannungsübungen ausprobiert wurden, stieg die Anzahl der Teilnehmer mit Erfahrung leicht an, die zum dritten Zeitpunkt der Befragung erneut befragt wurden.

Tab. 11: Deskriptive Statistik zum Ausprobieren mentaler Entspannungspraktiken

Verteilung der Stichprobe	Zeitpunkt 1		Zeitpunkt 2		Zeitpunkt 3			
	vor dem Seminar		vor dem Seminar		vor dem Seminar		nach dem Seminar	
Mentale Entspannung probiert	n	in %	n	in %	n	in %	n	in %
keine	11	29	6	27	4	25	2	13
eine	14	37	7	32	5	31	6	38
mehrere	13	34	9	41	7	44	8	50
Gesamt	38		22		16		16	

Bei der Frage, ob mentale Entspannung praktiziert werde (vgl. Tab. 12), gab ein Drittel der Teilnehmer zum ersten Messzeitpunkt an, dies noch nie getan zu haben. Zum dritten Zeitpunkt waren noch ein Viertel dieser Männer von den 16 Teilnehmern übrig. Von diesen meinte nur ein Mann, als er zum dritten Zeitpunkt erneut befragt wurde, dass er noch nie eine mentale Entspannung praktiziert habe.

Umso häufiger jedoch Entspannung schon vor dem Seminar praktiziert wurde, desto weniger Männer fanden sich. Je kleiner die Stichproben zu den folgenden Messzeitpunkten wurden, desto mehr verstärkte sich die Tendenz. Bei der Befragung zum dritten Zeitpunkt hatte sich die Anzahl der Teilnehmer auf drei erhöht, die oft mentale Entspannung praktizierten. Gleichzeitig verkleinerte sich die Anzahl der Personen deutlich, die noch nie eine mentale Entspannung praktiziert hatten.

Tab. 12: Deskriptive Statistik zum Praktizieren mentaler Entspannungspraktiken

Verteilung der Stichprobe Mentale Entspannung praktiziert	Zeitpunkt 1 vor dem Seminar		Zeitpunkt 2 vor dem Seminar		Zeitpunkt 3			
	n	in %	n	in %	vor dem Seminar		nach dem Seminar	
					n	in %	n	in %
noch nie	12	32	6	27	4	25	1	6
selten	9	24	6	27	6	38	7	44
manchmal	9	24	5	23	5	31	5	31
oft	6	16	3	14	1	6	3	19
täglich	2	5	2	9	0	0	0	0
Gesamt	38		22		16		16	

Zusätzlich zu den Teilnehmern gab die Stichprobe der Fremdrater Auskunft darüber, wie lange sie den Studien-Teilnehmer schon kannten und wie sie zu ihm standen.

Die Fremdrater kannten den Teilnehmer durchschnittlich 14,16 bis 16,32 Jahre (vgl. Tab 13). Die kürzeste Dauer lag bei 2,25 und die längste bei 35 Jahren. Eine Ehefrau, die keinem Teilnehmer zuzuordnen war, verzichtete darauf, die Dauer einzutragen. Zwei weitere Fremdrater waren ebenfalls keinem Teilnehmer zuzuordnen. Insgesamt variierte die Verteilung etwas über die drei Messzeitpunkte hinweg.

Tab. 13: Deskriptive Statistik zu den Fremdratern hinsichtlich der Dauer ihrer Beziehung zum Teilnehmer

Verteilung der Stichprobe	Zeitpunkt 1						Zeitpunkt 3		
	absolut			paarweise			paarweise		
Dauer des Kennens in Jahren	n	M	s	n	M	s	n	M	s
	29	16,32	1,37	27	16,06	10,18	15	14,16	10,24
in Kategorien	n	in %		n	in %		n	in %	
0-4,9	4	14		4	15		3	20	
5-9,9	6	21		5	19		3	20	
10-14,9	2	7		2	7		1	7	
15-19,9	9	31		9	33		6	40	
20-24,9	0	0		0	0		0	0	
25-29,9	4	14		4	15		0	0	
30-34,9	3	10		2	7		1	7	
35-39,9	1	3		1	4		1	7	

Bei den Fremdratern handelte es sich meist um die Ehefrau (vgl. Tab. 14). Wenn die Teilnehmer nicht verheiratet waren, griffen sie i. d. R. auf ihre Partnerin zurück. Auf die Kategorie „Sonstiges“ entfielen ein Cousin sowie die „Mischung zwischen Freundschaft und Partnerschaft“ aufgrund einer früheren schlechten Erfahrung. Der Cousin war keinem Teilnehmer zuzuordnen. Deshalb wird in den folgenden Abschnitten vereinfacht von „Partnerinnen“ gesprochen. Insgesamt variierte die Verteilung nur leicht über die drei Messzeitpunkte hinweg.

Tab. 14: Deskriptive Statistik zu den Fremdratern hinsichtlich der Art ihrer Beziehung zum Teilnehmer

Verteilung der Stichprobe	Zeitpunkt 1				Zeitpunkt 3	
	absolut		paarweise		paarweise	
Beziehung zum TN	n	in %	n	in %	n	in %
Ehemann	24	80	22	81	11	73
Partner	3	10	3	11	2	13
Freund	1	3	1	4	1	7
Sonstiges	2	7	1	4	1	7
Gesamt	30		27		15	

Alles in allem traten folglich in den Gruppen zu den drei verschiedenen Messzeitpunkten keine bemerkenswerten Abweichungen auf. Die einzigen Ausnahmen zeigten sich bei den Arbeitsunfähigkeitstagen sowie bei der probierten und praktizierten mentalen Entspannung.

5.4 Gütekriterien

Ein Fragebogen sollte die Kriterien Objektivität, Reliabilität und Validität aufweisen.

Objektivität war für die Items teilweise gewährleistet, da die Testergebnisse vom Auswertenden unabhängig waren. Dagegen war die Durchführungsobjektivität nicht gegeben, da die Fragebögen nicht als Gruppentest durchgeführt wurden und somit nicht für alle Personen die gleichen Bedingungen galten. Auch die Interpretationsobjektivität war für die freien Antworten nur eingeschränkt vorhanden und für die selbstformulierten Items fehlten verbindliche Normen. Diese waren nur für die drei HBI-Skalen vorhanden.

Für eine hohe **Reliabilität** sind grundsätzlich die Messwerte aus Skalen zuverlässiger als von einzelnen Items. Deshalb wurden zusätzlich zu den drei HBI-Skalen aus den selbstformulierten Items sechs Skalen gebildet, die wie folgt abgekürzt wurden:

- Negative Gedanken und Gefühle zur eigenen Person („negPers“)
- Positives Familienleben („posFam“)
- Klare Ziele („Ziele“)
- Selbstwirksamkeit („SW“)
- Gesundheit („Gesund“)
- Schlafstörung („Schlaf“)

Nur vier Items konnten nicht zugeordnet werden:

- Item 16: „Ich komme ausgelaugt nach Hause.“
- Item 19: „Ich kann in meinem Job völlig selbstbestimmt arbeiten.“
- Item 27: „Wenn ich will, kann ich mich in einen Zustand der Entspannung versetzen.“
- Item 30: „Ich gönne mir ausreichend Ruhepausen.“

Um die Skalen zu finden, die möglichst reliable Werte erbrachten, wurden die inhaltlich am besten passenden Items zusammengefasst und überprüft. Verworfen wurden deshalb und, um Überschneidungen zu vermeiden, die Konstrukte „positive Jobgedanken“ (Item 19, 20, 23 und umgepolt Item 16), „persönlich gefestigt“ (Item 22, 25, 29), „Zufriedenheit im Leben“ (Item 19, 22, 23, 24, 25, 26, 29, 30), „Depression“ (Item 31, 32, 33, 34, 35, 38, 39 und umgepolt die Items 28 und 29) sowie „Entspanntheit“ (Item 27, 30 und umgepolt Item 32).

Die Reliabilitäten wurden für alle Skalen sowohl für die Teilnehmer als auch für die Partnerinnen mit allen drei Stichproben-Umfängen überprüft.

Die Reliabilitäten der drei HBI-Skalen lagen zu allen drei Stichproben-Umfängen sehr hoch (vgl. Anhang G). Für die Teilnehmer wurden Reliabilitäten zwischen 0,78 und 0,96 gemessen. Ähnliche Ausprägungen zeigten die durchschnittlichen Reliabilitäten des HBI bei drei Studien und zwei umfangreichen Online-Selbstratings (Burisch, unveröffentlicht 2007) zu

„EE“ mit 0,88, „Hilff“ mit 0,80 und „SÜF“ mit 0,81. Selbst, wenn die Skala „EE“ auf die gleichen Items wie für die Partnerinnen gekürzt wurde – was einem adäquaten Vergleich widerspricht – ergaben sich sowohl für die Teilnehmer sehr hohe Reliabilitäten zwischen 0,89 und 0,91 als auch für die Partnerinnen mit Werten von 0,82 bis 0,96.

Die sechs selbstgebildeten Skalen erreichten mit allen drei Stichproben-Umfängen durchwachsenere Ergebnisse in der Reliabilitätsprüfung (vgl. Anhang G):

- Die Skala „negPers“ wies sehr gute Reliabilitäten zwischen 0,80 bis 0,90 auf. Auch auf die gleichen Items der Partnerinnen verkürzt, lag die Zuverlässigkeit zwischen 0,69 und 0,87. Die Ergebnisse der Partnerinnen zeigten sich dagegen zwischen 0,51 und 0,66.
- Die Skala „posFam“ wies gute und sehr gute Reliabilitäten zwischen 0,72 bis 0,91 auf. Die Werte der Partnerinnen erzielten Reliabilitäten zwischen 0,77 und 0,84.
- Die Skala „Ziele“ wies stark durchwachsene Ergebnisse zu den Reliabilitäten zwischen 0,32 und 0,88 auf.
- Die Skala „SW“ wies Reliabilitäten zwischen 0,52 und 0,74 auf. Bei den Partnerinnen ergaben sich Reliabilitäten von 0,54 bis 0,66 zum ersten Messzeitpunkt sowie von nur 0,18 zum dritten Messzeitpunkt.
- Die Skala „Gesund“ wies ebenfalls nur Reliabilitäten zwischen 0,48 und 0,69 auf. Zum ersten Messzeitpunkt zeigten die Ergebnisse der Partnerinnen sogar eine negative Reliabilität von -0,06 und ähnlich niedrige Werte sowie zum zweiten Messzeitpunkt nur eine Zuverlässigkeit von 0,49.
- Die Skala „Schlaf“ wies Werte zwischen 0,52 und 0,72 auf.

Um die Unabhängigkeit der einzelnen Skalen voneinander zu berechnen, wurden nach der Produkt-Moment-Korrelation nach Pearson die Korrelationen zum ersten Messzeitpunkt (t1) berechnet (vgl. Anhang H). Berücksichtigt wurden dabei alle drei, für die nachfolgenden Auswertungen relevanten Stichprobenumfänge (SP) mit 38, 22 und 16 Teilnehmern. Erwartungsgemäß waren die einzelnen Aspekte der Skalen nicht unabhängig voneinander, sondern standen etwa zu einem Drittel im mittleren bis stärkerem Ausmaß miteinander in Zusammenhang. Gewünscht waren jedoch möglichst niedrige Korrelationen.

Die höchsten signifikanten Korrelationen ergaben sich zwischen den Skalen „EE“, „Hilff“ und „negPers“ ($r \geq 0,64$) sowie negativ mit „Gesundheit“ ($r \leq -0,60$). Eine weitere Zusammenfassung der Skalen wäre jedoch nicht sinnvoll gewesen.

Zur **Validität** wurde bereits im Kapitel 2 die Schwierigkeit erläutert, dass das Konstrukt Burnout bis heute nicht präzise bestimmbar ist. Für die drei Skalen des HBI wurde die Validität

jedoch hinreichend überprüft. Beispielsweise fanden Steinhoff und Hagge (Burisch, 2007, unveröffentlicht) für den HBI durch Vergleich mit dem Freiburger Persönlichkeits-Inventar eine durchschnittliche kriteriumsbezogene Validität von $r_{tc} = 0,36$ ($r_{tc-corr} = 0,49$) bzw. mit dem NEO-FFI und Oldenburg Burnout Inventar von durchschnittlich $r_{tc} = 0,32$ ($r_{tc-corr} = 0,43$). Für die sechs selbstgebildeten Skalen steht die Validitätsprüfung noch aus.

6 Ergebnisse

In diesem Kapitel werden die wesentlichen Fragestellungen (vgl. Kapitel 4) beantwortet. Zunächst wurde untersucht, ob sich die Präventionsmaßnahme als wirkungsvoll erwiesen hat. In der Auswertung wurde dabei zwischen den quantitativen und qualitativen Antworten sowie zwischen den durchschnittlichen Ergebnissen und denen der einzelnen Personen unterschieden.

Anschließend wird auf die Nebenergebnisse eingegangen: Überprüft wurde, ob die Selbsteinschätzung mit der Fremdeinschätzung übereinstimmte, welche Teilnehmer die Evaluation vorzeitig abbrachen und, ob sich weitere Zusammenhänge mit demografischen oder persönlichen Merkmalen aufzeigen ließen.

6.1 Hauptergebnisse

Was hat die Präventionsmaßnahme bewirkt? Für die Stichprobe mit 16 Teilnehmern wurden dazu über alle drei Messzeitpunkte einfaktorielle Varianzanalysen mit Messwiederholung durchgeführt. Damit konnten die durchschnittlichen Veränderungen der Gruppe erfasst werden. Zusätzlich wurde mit Wilcoxon-Tests für die Stichproben mit 22 und 16 Teilnehmern ermittelt, wie viel Prozent der Teilnehmer jeweils zu den verschiedenen Messzeitpunkten einen erwünschten Verlauf in den Skalen und Items zeigten und, ob der Unterschied zwischen den Mittelwerten der Teilnehmer bedeutsam war. Außerdem wurden t-Tests für abhängige Stichproben zu den 22 Teilnehmern durchgeführt. Gleichzeitig stellte SPSS die Korrelationskoeffizienten zur Verfügung, die den Zusammenhang der Mittelwerte für die einzelnen Teilnehmer zwischen den einzelnen Messzeitpunkten verdeutlichten. Darüber hinaus wurden die Korrelationen auch noch für die Stichprobe mit 16 Teilnehmern ermittelt. Anschließend wurden die Antworten zu den offenen Fragen und sonstigen Einschätzungen aller Teilnehmer zu den drei verschiedenen Messzeitpunkten analysiert.

6.1.1 Zu den Skalen und Items

Um zu überprüfen, inwieweit die Seminare durchschnittlich wirkungsvoll waren, wurden einfaktorielle **Varianzanalysen** mit Messwiederholung für die Skalen durchgeführt (vgl. Tab. 15). Dies war mit der Stichprobe von 16 Teilnehmern möglich, die zu allen Messzeitpunkten an der Befragung teilgenommen hatte. Voraussetzung war die Homogenität der Varianzen,

weshalb zur Sicherheit die Greenhouse-Geisser-Korrektur verwendet wurde. Wurde eine Skala signifikant, wurden zusätzlich paarweise Vergleiche mit der Korrektur nach Bonferroni zwischen den verschiedenen Messzeitpunkten durchgeführt. Außerdem wurden die Effekte (d) zum ersten und zweiten Messzeitpunkt errechnet, um die Aussagekraft für die Ergebnisse dieser kleinen Stichprobe zu erhöhen.

Bevor mit Tabelle 15 ein Überblick über die Analysen gegeben wird, werden zunächst die Ergebnisse der einzelnen **Skalen** dargestellt:

Die durchschnittlichen Mittelwerte der 16 Teilnehmer in der Skala „EE“ sanken zunächst in die gewünschte Richtung und stiegen dann wieder leicht an (vgl. Abb. 1). Die Varianzanalyse fiel auf dem 5%-Niveau signifikant aus, wobei 23,1% der Varianz aufgeklärt wurden. Bei paarweisen Vergleichen ergab sich jedoch keine Signifikanz, allerdings war zwischen dem ersten und zweiten Messzeitpunkt eine Tendenz zu erkennen. Es lag zudem jeweils ein mittlerer Effekt zum ersten Messzeitpunkt vor.

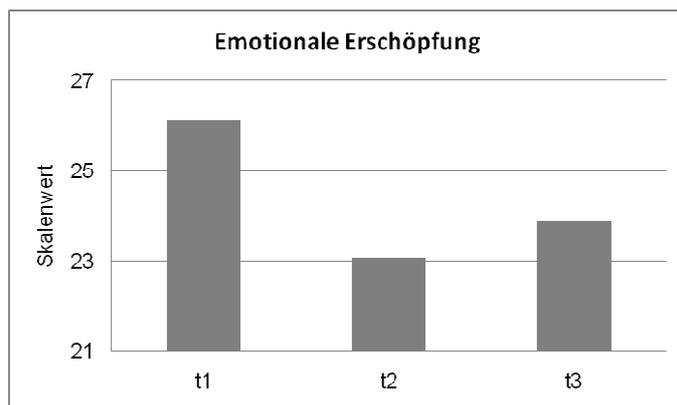


Abb. 1: Durchschnittliche Mittelwerte der 16 Teilnehmer in der Skala „EE“

Die Mittelwerte der Skala „Hilf!“ sanken ebenfalls zunächst in die gewünschte Richtung und stiegen zum dritten Messzeitpunkt wieder minimal an (vgl. Abb. 2). Die Varianzanalyse fiel auf dem 5%-Niveau signifikant aus, wobei 19,6% der Varianz aufgeklärt wurden. Bei paarweisen Vergleichen ergab sich jedoch keine Signifikanz. Es lagen trotzdem schwache bis mittlere Effekte vor, so dass davon auszugehen ist, dass bei einer etwas größeren Stichprobe auch bei den paarweisen Vergleichen mindestens eine Signifikanz auftritt.

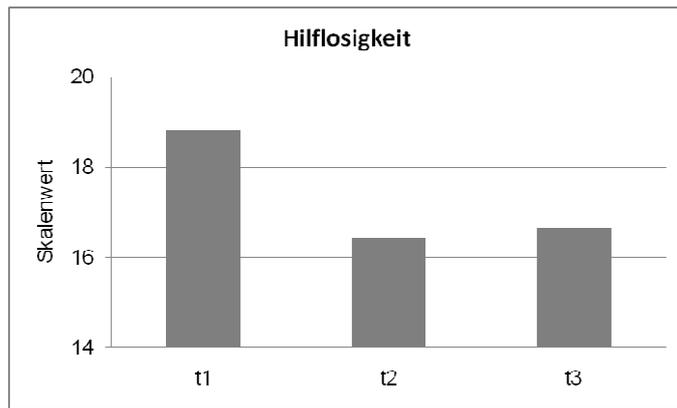


Abb. 2: Durchschnittliche Mittelwerte der 16 Teilnehmer in der Skala „Hilf“

Die Mittelwerte der Skala „SÜF“ sanken zu jedem Messzeitpunkt weiter in die gewünschte Richtung (vgl. Abb. 3). Die Varianzanalyse fiel auf dem 5%-Niveau signifikant aus, wobei 20,6% der Varianz aufgeklärt wurden. Bei paarweisen Vergleichen ergab sich jedoch keine Signifikanz. Allerdings war zwischen dem ersten und dritten Messzeitpunkt eine Tendenz zu erkennen. Gleichzeitig lag ein schwacher Effekt vor.

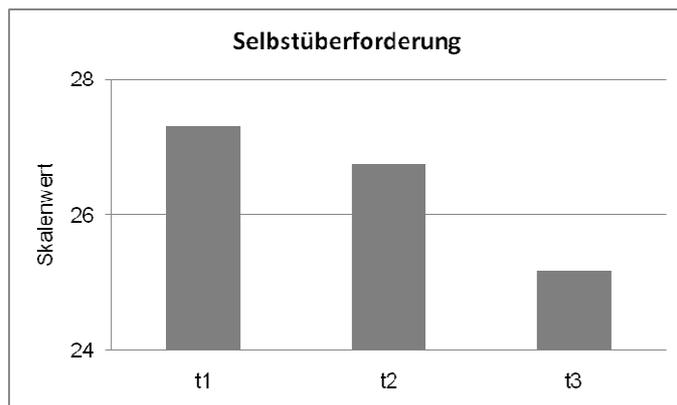


Abb. 3: Durchschnittliche Mittelwerte der 16 Teilnehmer in der Skala „SÜF“

Die Mittelwerte der Skala „negPers“ sanken zu jedem Messzeitpunkt weiter in die gewünschte Richtung (vgl. Abb. 4). Die Varianzanalyse fiel mit der Greenhouse-Geisser-Korrektur auf dem 0,1%-Niveau hoch signifikant aus, wobei 41,0% der Varianz aufgeklärt wurden. Bei paarweisen Vergleichen ergaben sich eine Signifikanz auf dem 5%-Niveau vom ersten zum zweiten Messzeitpunkt und eine auf dem 1%-Niveau vom ersten zum dritten Messzeitpunkt. Es lag vom ersten zum zweiten bzw. dritten Zeitpunkt jeweils ein mittlerer Effekt vor.

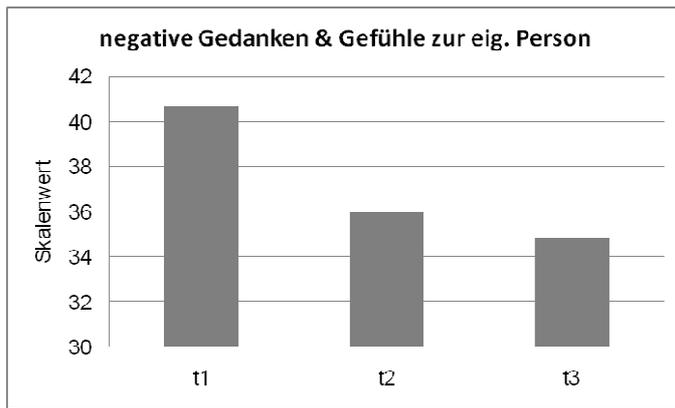


Abb. 4: Durchschnittliche Mittelwerte der 16 Teilnehmer in der Skala „negPers“

Die Mittelwerte der Skala „posFam“ stiegen zunächst in die gewünschte Richtung und sanken zum dritten Messzeitpunkt wieder etwas (vgl. Abb. 5). Die Varianzanalyse ergab keine Signifikanz, ließ jedoch eine Tendenz erkennen.

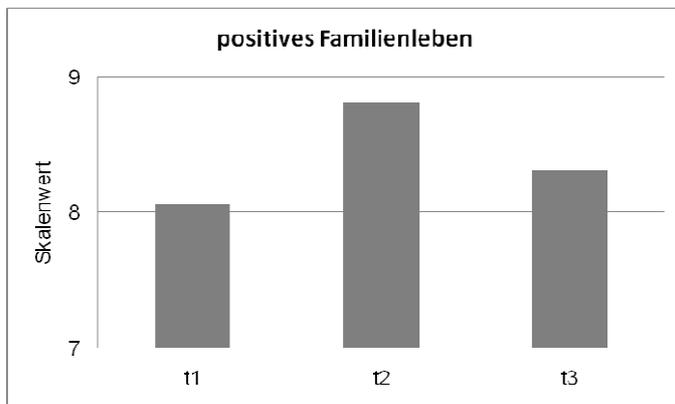


Abb. 5: Durchschnittliche Mittelwerte der 16 Teilnehmer in der Skala „posFam“

Bemerkenswerterweise sanken die Mittelwerte der Skala „Ziele“ zu jedem Messzeitpunkt weiter in die ungewünschte Richtung (vgl. Abb. 6). Dies war nach dem Seminarskonzept nicht zu erwarten (vgl. Abschnitt 3.3). Andererseits war die Veränderung minimal und per Varianzanalyse ergab sich kein signifikanter Unterschied.

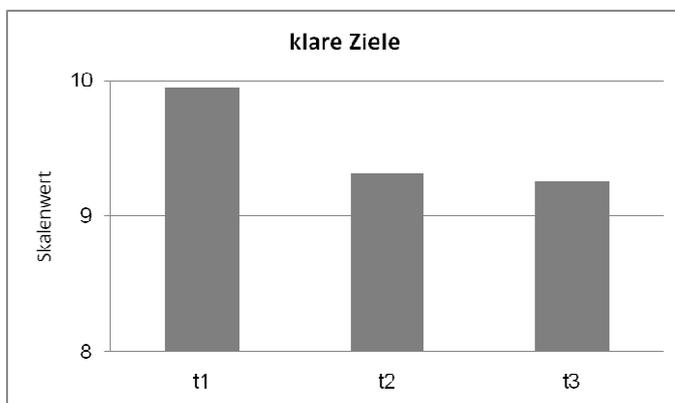


Abb. 6: Durchschnittliche Mittelwerte der 16 Teilnehmer in der Skala „Ziele“

Die Mittelwerte der Skala „SW“ stiegen zunächst in die gewünschte Richtung und sanken zum dritten Messzeitpunkt wieder etwas (vgl. Abb. 7). Die Varianzanalyse ergab jedoch keine Signifikanz. Es lagen trotzdem schwache, negative Effekte vom ersten zum zweiten bzw. dritten Zeitpunkt vor.

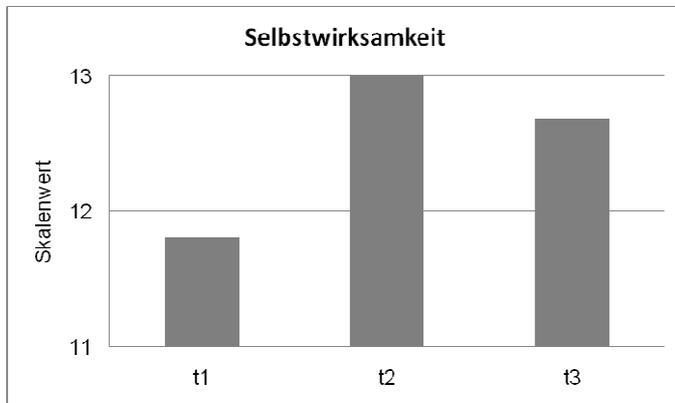


Abb. 7: Durchschnittliche Mittelwerte der 16 Teilnehmer in der Skala „SW“

Die Mittelwerte der Skala „Gesund“ stiegen zunächst in die gewünschte Richtung und sanken dann wieder leicht (vgl. Abb. 8). Die Varianzanalyse fiel auf dem 5%-Niveau signifikant aus, wobei 19,5% der Varianz aufgeklärt wurden. Bei paarweisen Vergleichen ergab sich eine Signifikanz auf dem 5%-Niveau zwischen dem ersten und zweiten Messzeitpunkt. Es lag zudem ein schwacher, negativer Effekt vom ersten zum zweiten Messzeitpunkt vor.

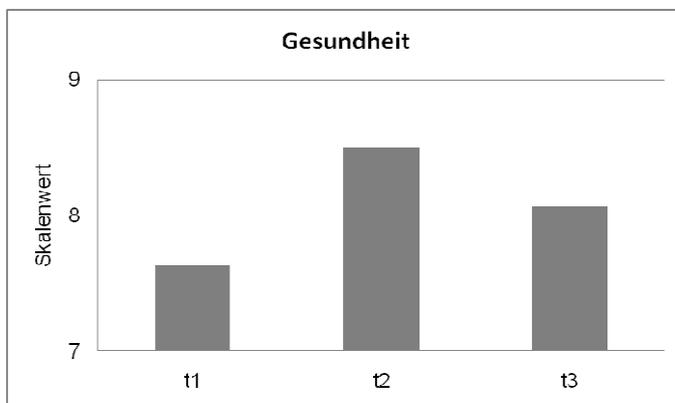


Abb. 8: Durchschnittliche Mittelwerte der 16 Teilnehmer in der Skala „Gesund“

Die Mittelwerte der Skala „Schlaf“ sanken zu jedem Messzeitpunkt weiter in die gewünschte Richtung (vgl. Abb. 9). Die Varianzanalyse ergab jedoch keine Signifikanz.

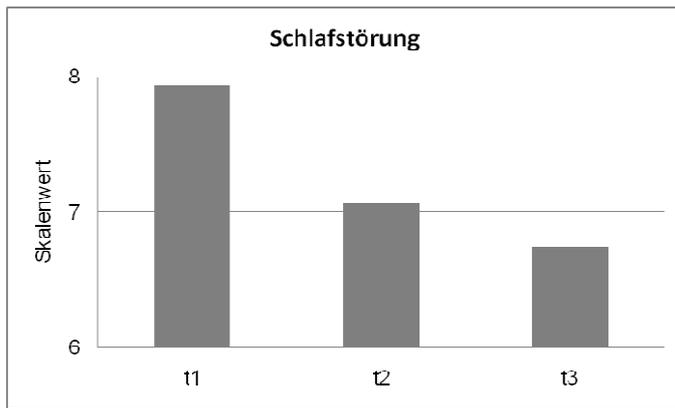


Abb. 9: Durchschnittliche Mittelwerte der 16 Teilnehmer in der Skala „Schlaf“

Tab. 15: Varianzanalysen mit Messwiederholung für die Skalen

Skala	Zeitpunkt	M	s	n	F	df (Gr.-G.)	sig. (Gr.-G.)	Eta-Quadr.	d zu t1	d zu t2	paarweise Vergleiche sig.
HBI EE	t1	26,13	5,24	16	4,495	2/30	0,020	0,231			1:2 0,075
	t2	23,06	4,40						0,58		1:3 0,186
	t3	23,88	5,34						0,43	-0,18	2:3 0,935
HBI Hilf	t1	18,81	5,39	16	3,656	2/30	0,038	0,196			1:2 0,136
	t2	16,44	4,86						0,44		1:3 0,176
	t3	16,63	5,29						0,41	-0,04	2:3 1,000
HBI SÜF	t1	27,31	6,72	16	3,882	2/30	0,032	0,206			1:2 1,000
	t2	26,75	5,83						0,08		1:3 0,062
	t3	25,19	7,67						0,32	0,27	2:3 0,730
negPers	t1	40,69	9,48	16	10,402	2/30	0,000	0,410			1:2 0,012
	t2	36,00	8,44							0,49	1:3 0,004
	t3	34,88	7,44						0,61	0,13	2:3 1,000
posFam	t1	8,06	2,64	16	2,763	2/30	0,079	0,156			
	t2	8,81	2,88						-0,28		
	t3	8,31	2,87						-0,09	0,17	
Ziele	t1	9,94	2,72	16	0,874	2/30	0,428	0,055			
	t2	9,31	1,92						0,23		
	t3	9,25	2,41						0,25		
SW	t1	11,81	2,88	16	1,821	2/30	0,179	0,108			
	t2	13,00	2,50						-0,41		
	t3	12,69	2,77						-0,30	0,12	
Gesund	t1	7,63	2,39	16	3,645	2/30	0,038	0,195			1:2 0,017
	t2	8,50	2,00						-0,37		1:3 0,658
	t3	8,06	1,95						-0,18	0,22	2:3 0,353
Schlaf	t1	7,94	3,70	16	2,009	2/30	0,152	0,118			
	t2	7,06	3,04						0,24		
	t3	6,75	3,24						0,32	0,10	

Ein Blick auf die Mittelwerte der drei Skalen vom HBI zum ersten Zeitpunkt zeigt, dass die Gruppe der teilnehmenden Männer bei der Skala „EE“ zu den oberen 5%, bei der Skala

„Hilff“ zu den oberen 25% und bei der Skala „SÜF“ zu den oberen 50% der Normstichprobe einzuordnen ist. Entsprechend der Auswertungsrichtlinien wird bei diesen Werten durch den HBI empfohlen, sich mit den Gründen und Ursachen zu beschäftigen und zu überlegen, wie Abhilfe geschaffen werden kann. Denn gewöhnlich erzielen viele Männer niedrigere Werte in den Skalen.

Nach dem Seminar, nämlich zum dritten Messzeitpunkt, erreichten die Männer im Durchschnitt eine Verbesserung bei der Skala „EE“ auf die oberen 25%. Bei den Skalen „Hilff“ und „SÜF“ blieb es jedoch jeweils bei einer Verbesserung innerhalb der Kategorie. Das heißt, nach dem HBI wäre eine Auseinandersetzung weiterhin zu empfehlen.

Bei Betrachtung der Ergebnisse der **Varianzanalysen für die einzelnen Items** (vgl. Anhang I) zeigten sich bei 13 der 39 Items Signifikanzen. Der signifikante Unterschied bestätigte sich allerdings durch die paarweisen Vergleiche zwischen den verschiedenen Messzeitpunkten nur bei 10 Items: Vom ersten zum zweiten Zeitpunkt wurden sechs Items signifikant, vom ersten zum dritten Zeitpunkt vier Items und vom zweiten zum dritten Zeitpunkt ein Item. Zudem war zu berücksichtigen, dass, im Gegensatz zu den Skalen, eine wesentlich höhere Gefahr eines α -Fehlers bestand. Zusätzlich wurde die Effektstärke der Unterschiede zu den verschiedenen Messzeitpunkten berechnet.

Im Einzelnen wurden folgende Items der Stichprobe mit 16 Teilnehmern signifikant:

Die Mittelwerte des Items 6 (mutlos) sanken zunächst in die gewünschte Richtung und stiegen dann wieder leicht an. Bei paarweisen Vergleichen ergab sich trotz des Greenhouse-Geissler-Ergebnisses eine Signifikanz auf dem 5%-Niveau zwischen dem ersten und zweiten Messzeitpunkt.

Die Mittelwerte des Items 7 (erschöpft und kraftlos) sanken ebenfalls zunächst in die gewünschte Richtung und stiegen dann wieder leicht an. Bei paarweisen Vergleichen wurde der Unterschied zwischen dem ersten und zweiten Messzeitpunkt auf dem 5%-Niveau mit bedeutsamem Effekt ($d_{12} = 0,82$) signifikant. Zusätzlich lag vom ersten zum dritten Zeitpunkt ein mittlerer Effekt vor.

Die Mittelwerte des Items 8 (die höchsten Anforderungen stelle ich) sanken zu jedem Messzeitpunkt weiter in die gewünschte Richtung. Bei paarweisen Vergleichen ergab sich eine Signifikanz mit mittlerem Effekt auf dem 5%-Niveau zwischen dem zweiten und dritten Messzeitpunkt.

Die Mittelwerte des Items 10 (überlastet) sanken zunächst in die gewünschte Richtung und stiegen dann wieder leicht an. Bei paarweisen Vergleichen wurde der Unterschied zwischen dem ersten und zweiten Messzeitpunkt auf dem 1%-Niveau sehr signifikant. Gleichzeitig lag ein bedeutsamer Effekt ($d_{12} = 0,85$) vor. Vom ersten zum dritten Zeitpunkt errechnete sich ein mittlerer Effekt, der jedoch nicht signifikant wurde.

Die Mittelwerte des Items 12 (ratlos) sanken ebenfalls zunächst in die gewünschte Richtung und stiegen dann wieder leicht an. Bei paarweisen Vergleichen ergab sich eine Signifikanz auf dem 5%-Niveau zwischen dem ersten und dritten Messzeitpunkt. Es lag vom ersten zum zweiten bzw. dritten Zeitpunkt jeweils ein mittlerer Effekt vor.

Die Mittelwerte des Items 16 (ausgelaugt) sanken zu jedem Messzeitpunkt weiter in die gewünschte Richtung, zuletzt minimal. Bei paarweisen Vergleichen ergaben sich eine Signifikanz auf dem 1%-Niveau zwischen dem ersten und zweiten sowie eine auf dem 5%-Niveau zwischen dem ersten und dritten Messzeitpunkt. Gleichzeitig lagen jeweils mittlere Effekte vor.

Die Mittelwerte des Items 17 (schlecht „Nein“ sagen) sanken zu jedem Messzeitpunkt weiter in die gewünschte Richtung. Bei paarweisen Vergleichen wurde der Unterschied mit bedeutsamen Effekt ($d_{13} = 0,97$) zwischen dem ersten und dritten Messzeitpunkt auf dem 1%-Niveau sehr signifikant. Zwischen dem ersten und zweiten Zeitpunkt lag bereits ein mittlerer Effekt vor, der jedoch nicht signifikant wurde.

Die Mittelwerte des Items 24 (Familienleben im Griff) stiegen zunächst in die gewünschte Richtung und sanken dann wieder leicht. Bei paarweisen Vergleichen bestätigte sich die Greenhouse-Geisser-Korrektur, dass keine Signifikanz vorlag. Dennoch lag ein negativer, mittlerer Effekt zwischen dem ersten und zweiten Zeitpunkt vor.

Die Mittelwerte des Items 27 (in einen Zustand der Entspannung versetzen) stiegen zunächst in die gewünschte Richtung und sanken dann wieder leicht. Bei paarweisen Vergleichen ergab sich eine Signifikanz auf dem 5%-Niveau zwischen dem ersten und zweiten Messzeitpunkt. Gleichzeitig lag ein mittlerer, negativer Effekt vor.

Die Mittelwerte des Items 28 (körperlich gesund) stiegen ebenfalls zunächst in die gewünschte Richtung und sanken dann wieder leicht. Bei paarweisen Vergleichen wurde der Unterschied zwischen dem ersten und zweiten Messzeitpunkt auf dem 5%-Niveau signifikant.

Die Mittelwerte des Items 31 (niedriges Selbstwertgefühl) sanken zunächst in die gewünschte Richtung und stiegen dann wieder leicht an. Bei paarweisen Vergleichen ergab sich allerdings trotz des signifikanten Ergebnisses der Varianzanalyse keine Signifikanz zwischen den verschiedenen Messzeitpunkten. Dennoch wurde zwischen dem ersten und zweiten Zeitpunkt ein mittlerer Effekt errechnet.

Die Mittelwerte des Items 33 (grübeln) sanken zu jedem Messzeitpunkt weiter in die gewünschte Richtung. Bei paarweisen Vergleichen wurde der Unterschied mit mittlerem Effekt zwischen dem ersten und dritten Messzeitpunkt auf dem 5%-Niveau signifikant.

Die Mittelwerte des Items 35 (depressive Stimmung) sanken zu jedem Messzeitpunkt weiter in die gewünschte Richtung, zuletzt minimal. Bei paarweisen Vergleichen ergab sich dennoch keine Signifikanz auf dem 5%-Niveau, nur eine Tendenz zwischen dem ersten und zweiten Messzeitpunkt. Dennoch lag vom ersten zum zweiten bzw. dritten Zeitpunkt jeweils ein mittlerer Effekt vor.

Die Mittelwerte des Items 36 (aggressive Stimmung) sanken zunächst in die gewünschte Richtung und stiegen dann wieder leicht an. Bei paarweisen Vergleichen ergab sich allerdings trotz des signifikanten Ergebnisses der Varianzanalyse keine Signifikanz zwischen den verschiedenen Messzeitpunkten. Dennoch wurde zwischen dem ersten und zweiten Zeitpunkt ein mittlerer Effekt errechnet.

Mittlere Effekte vom ersten zum zweiten Messzeitpunkt zeigten sich zudem bei den nicht signifikanten Items 20 (klare berufliche Ziele), 25 (persönliche Schwierigkeiten im Griff) und 30 (ausreichend Ruhepausen) sowie zwischen dem ersten und dritten Messzeitpunkt bei den Items 1 (ausgebrannt) und 30 (ausreichend Ruhepausen).

Zu den Mittelwerten der Items fällt auf, dass sich alle Werte in die gewünschte Richtung bewegt haben. Ausnahmen davon bildeten die Items 19 (selbstbestimmt im Job), 20 (klare berufliche Ziele), 21 (klare persönliche Ziele) und 26 (zufrieden mit Beziehung):

Bereits für die Skala „Ziele“ wurden höhere Mittelwerte durch das Seminar erwartet, doch die Werte der Männer sanken im Durchschnitt leicht von Zeitpunkt zu Zeitpunkt ($M_{t1} = 9,94$; $M_{t2} = 9,31$; $M_{t3} = 9,25$). Obwohl die Skala aus den Items 20 und 21 gebildet wurde, zeigten diese eine eigene Dynamik: Die Mittelwerte von beiden Items wurden jeweils steigend erwartet, doch Item 20 sank erst und stieg dann wieder leicht an ($M_{t1} = 5,13$; $M_{t2} = 4,31$; $M_{t3} = 4,50$) und Item 21 stieg erst und sank dann unter den ursprünglichen Mittelwert ($M_{t1} = 4,81$; $M_{t2} = 5,00$; $M_{t3} = 4,75$).

Das Item 19, das keiner Skala zugeordnet war, verhielt sich wie die Skala „klare Ziele“ entgegengesetzt der Erwartung ($M_{t1} = 4,44$; $M_{t2} = 4,38$; $M_{t3} = 4,13$).

Für das Item 26 wurden, wie bei allen Ausnahmen, ebenfalls höhere Mittelwerte erwartet. Doch die Werte entwickelten sich, vergleichbar mit Item 21, erst steigend und dann unter den ursprünglichen Mittelwert ($M_{t1} = 4,25$; $M_{t2} = 4,38$; $M_{t3} = 4,19$).

Außerdem verbesserte sich der Mittelwert von Item 11 (Perfektionismus) in geringen Ausmaß erst zum dritten Messzeitpunkt ($M_{t1} = 5,44$; $M_{t2} = 5,44$; $M_{t3} = 5,31$) und das Item 13 (abgearbeitet und verbraucht) erreichte nach einer vorübergehenden Verbesserung zum zweiten Messzeitpunkt sein ursprüngliches Niveau ($M_{t1} = 5,00$; $M_{t2} = 4,75$; $M_{t3} = 5,00$).

Insgesamt zeigte sich bei den Mittelwerten der Items eine positive Entwicklung mit leichter Rückläufigkeit in achtzehn Fällen. Und ausschließlich positiv entwickelten sich die Mittelwerte von fünfzehn Items.

Darüber hinaus ist bei den Ergebnissen zu den Mittelwerten der Items zu berücksichtigen, dass sich diese überwiegend im Mittelfeld der siebenstufigen Skala bewegten (von eher unzutreffend -3- bis eher zutreffend -5-). Entsprechend wurde zwar beispielsweise das Item 6 (mutlos) signifikant, doch die Teilnehmer fanden es sowohl vor als auch nach dem Seminar im Schnitt weder zutreffend noch unzutreffend (-4-), sich manchmal mutlos zu fühlen. Das Spektrum der extremsten Mittelwerte reichte nur von durchschnittlich 2,56 (Item 30: ausreichend Ruhepausen) bis 5,75 (Item 10: überlastet).

Die Mittelwerte wiesen jedoch lediglich bei den Items mit der Schlafeinschätzung eine Standardabweichung über zwei auf (Item 38: $s_{t1} = 2,29$; Item 39: $s_{t1} = 2,16$), d. h. auf der siebenstufigen Skala ergaben sich hier die größten Unterschiede bei der Bewertung zwischen den Männern.

Um einen Überblick über die unterschiedlichen Verläufe der einzelnen Teilnehmer zu erhalten, wurden zusätzlich zwischen den verschiedenen Messzeitpunkten verteilungsfreie **Wilcoxon-Tests** durchgeführt. Vorausgesetzt wurde dazu nur ein ordinales Skalenniveau.

Der gewünschte Verlauf zwischen dem ersten und zweiten ($n_{12} = 22$) sowie zwischen dem ersten und dritten Messzeitpunkt ($n_{13} = 16$) trat für die Mehrheit der Teilnehmer in den **Skalen** „EE“ ($n_{12} = 16:4$; $n_{13} = 11:5$), „Hilf“ ($n_{12} = 13:7$; $n_{13} = 10:5$), „SÜF“ ($n_{13} = 12:2$), „negPers“ ($n_{12} = 14:3$; $n_{13} = 14:2$), „posFam“ ($n_{12} = 13:4$; $n_{13} = 7:3$), „SW“ ($n_{12} = 10:8$), „Gesund“ ($n_{12} = 14:2$; $n_{13} = 8:3$) und „Schlaf“ ($n_{12} = 11:3$; $n_{13} = 8:4$) auf (vgl. Anhang J) auf.

In den Skalen „SÜF“ ($n_{12} = 10:10$) und „SW“ ($n_{13} = 7:7$) gab es bei jeweils einer Berechnung gleichviele Teilnehmer mit positiver und negativer Entwicklung.

Nur für die Skala „Ziele“ entwickelte sich der Wert für die Mehrheit ($n_{12} = 11:7$; $n_{13} = 7:4$), wie auch schon die Varianzanalyse gezeigt hatte, entgegengesetzt der Erwartung.

Ein ungewünschter Verlauf trat auch zwischen dem zweiten und dritten Zeitpunkt für die Mehrheit der Teilnehmer in den Skalen „EE“ ($n_{23} = 8:6$), „posFam“ ($n_{23} = 7:2$), „Ziele“ ($n_{23} = 9:3$) und „Gesund“ ($n_{23} = 7:3$) und für die Skala „Schlaf“ ($n_{23} = 7:4$) auf.

Gleichviele Teilnehmer mit positiver und negativer Entwicklung gab es in den Skalen „Hilff“ ($n_{23} = 6:6$) und „SW“ ($n_{23} = 5:5$) zwischen dem zweiten und dritten Zeitpunkt.

In den Wilcoxon-Tests wurden die Skalen „EE“ ($p_{12} = 0,015$), „SÜF“ ($p_{13} = 0,034$; $p_{23} = 0,019$), „negPers“ ($p_{12} = 0,004$; $p_{13} = 0,001$), „Gesund“ ($p_{12} = 0,005$) und „Schlaf“ ($p_{12} = 0,037$) signifikant. Folglich wichen die Ergebnisse in wenigen Fällen von denen der Varianzanalysen ab. Allerdings war bei den Wilcoxon-Tests zu bemerken, dass bei den Skalen häufig mehr als 10% aller Wertepaare Nulldifferenzen vorwiesen. Dies verkleinerte einerseits die Stichprobe bei der Berechnung, so dass die Tests schwerer signifikant wurden, andererseits führte dies zur Erhöhungen des α -Fehlers (Nachtigall & Wirtz, 2002, S. 163).

Bei 31 **Items** ergaben die **Wilcoxon-Tests** (vgl. Anhang K) für die Mehrheit der Teilnehmer zum zweiten und dritten Messzeitpunkt eine Entwicklung in die gewünschte Richtung. Bei zwei Items war dies nur zum zweiten Messzeitpunkt und bei vier Items nur zum dritten Messzeitpunkt der Fall. In die ungewünschte Richtung wurde zu diesen beiden Messzeitpunkten dagegen nur bei zwei Items mehrheitlich reagiert.

Signifikant wurden zwischen dem ersten und zweiten Messzeitpunkt elf Items sowie zwischen dem ersten und dritten Zeitpunkt neun Items.

Zwischen dem zweiten und dritten Messzeitpunkt entwickelten sich siebzehn Items für die Mehrheit der Teilnehmer in die entgegengesetzte Richtung. Signifikant wurde hier nur ein Item.

Häufig wiesen mehr als 10% aller Wertepaare der Items Nulldifferenzen auf.

Die Signifikanzen der Wilcoxon-Tests stimmten für 27 der 39 Items mit denen der Varianzanalysen zu allen drei Messzeitpunkten überein.

Zusätzlich wurde ermittelt, ob ein Zusammenhang zwischen den Werten eines Teilnehmers zwischen den verschiedenen Messzeitpunkten pro Skala (vgl. Anhang L) bzw. Item (vgl. Anhang M) bestand. Von einem linearen Zusammenhang war jedoch nur auszugehen, wenn der t-Test für abhängige Stichproben zeigte, dass die Abweichung des ermittelten **Korrelationskoeffizienten** signifikant war.

Bei den **Skalen** ergaben sich zu fast allen Messzeitpunkten und mit fast jeder Stichprobengröße Zusammenhänge. Besonders stark waren die Korrelationskoeffizienten für fünf der neun Skalen: „SÜF“ ($r_{12\text{ SP }22} = 0,77$ bis $r_{23\text{ SP }16} = 0,94$), „negPers“ ($r_{13\text{ SP }16} = 0,78$ bis $r_{23\text{ SP }16} = 0,83$), „posFam“ ($r_{12\text{ SP }16} = 0,82$ bis $r_{23\text{ SP }16} = 0,94$), „Gesund“ ($r_{12\text{ SP }22} = 0,72$ bis $r_{12\text{ SP }16} = 0,89$) und „Schlaf“ ($r_{13\text{ SP }16} = 0,67$ bis $r_{12\text{ SP }16} = 0,79$).

Bei den **Items** wiesen ebenfalls fast alle mindestens einen signifikanten Zusammenhang auf. Nur Item 30 bildete davon eine Ausnahme (ausreichend Ruhepausen), da nirgends ein signifikanter Zusammenhang entstand. Ansonsten fielen besonders Item 8 (die höchsten Anforderungen stelle ich; $r_{13\text{ SP }16} = 0,74$ bis $r_{23\text{ SP }16} = 0,84$), Item 14 (neige dazu, an meine Leistungen strenge Maßstäbe anzulegen; $r_{12\text{ SP }22} = 0,75$ bis $r_{23\text{ SP }16} = 0,89$) und Item 26 (vollkommen zufrieden mit Beziehung/Ehe; $r_{12\text{ SP }22} = 0,85$ bis $r_{23\text{ SP }16} = 0,92$) auf, die zu allen Messzeitpunkten und mit jeder Stichprobengröße signifikante Zusammenhänge zeigten.

Da die Varianzanalysen aufgrund der dafür benötigten drei Messzeitpunkte nur für die kleinere Stichprobe mit 16 Teilnehmern durchgeführt werden konnten, erbrachten **die t-Tests für abhängige Stichproben** (vgl. Anhang J und M) zusätzlich Erkenntnisse zu den 22 Teilnehmern.

Zum einen zeigte sich, dass die t-Tests für abhängige Stichproben teilweise andere Ergebnisse als die Varianzanalysen ergaben. Denn für die Stichprobe mit 22 Teilnehmern wurden vier **Skalen** (EE, negPers, Gesund, Schlaf) und zehn **Items** zum zweiten Messzeitpunkt signifikant. Die Varianzanalysen erbrachten dagegen nur für zwei Skalen (negPers, Gesund) und sechs Items zum zweiten Zeitpunkt Signifikanzen.

Zum anderen wichen bei der Gegenüberstellung der Ergebnisse aus den Mittelwerte-Vergleichen zwischen den Stichproben (mit 22 bzw. 16 Teilnehmern) die signifikanten Skalen und Items ebenfalls zum Teil voneinander ab. Beispielsweise wurde die Skala „Hilf!“ mit 22 Teilnehmern zwischen dem ersten und zweiten Zeitpunkt nicht signifikant ($p_{12\text{ SP }22} = 0,124$), für 16 Teilnehmer aber schon ($p_{12\text{ SP }16} = 0,045$).

Insgesamt ließ sich feststellen, dass die Ergebnisse der Varianzanalysen, Wilcoxon- und t-Tests zwar teilweise voneinander abwichen, doch die Richtungsentwicklung der Gruppen und der einzelnen Teilnehmer überwiegend positiv verlief. Wo für die kleine Stichprobe an Teilnehmern keine signifikanten Ergebnisse erzielt wurden, ermöglichten die Effektstärken eine Einschätzung der Wirksamkeit der Präventionsmaßnahme.

6.1.2 Zu den offenen Fragen und sonstigen Einschätzungen

Nach dieser quantitativen Auswertung erfolgt in diesem Abschnitt die qualitative Analyse der Antworten von den Teilnehmern. Berücksichtigt wurden alle 39 Teilnehmer, die geantwortet hatten, d. h. auch die beiden Teilnehmer, die nur zum zweiten bzw. ersten und dritten Messzeitpunkt geantwortet hatten. Dazu wurden alle Antworten jeweils pro Frage und Messzeitpunkt möglichst nach den Mehrfachnennungen kategorisiert (vgl. Anhang N). Zur besseren Übersicht blieb die Reihenfolge der Teilnehmer konstant erhalten. Um die Anonymität weiterhin zu gewähren, wurden die wenigen, zu eindeutigen Begriffe und Daten durch ähnliche ausgetauscht oder gelöscht, was jedoch keine Auswirkungen auf die Anzahl der Nennungen hatte.

Zu der Frage nach den hauptsächlichlichen Ursachen der eigenen Burnout-Gefährdung wurden am häufigsten berufliche (45%) und persönliche (33%) Gründe genannt (vgl. Abb. 10). Die Familie bzw. Partnerin spielte eine geringere Rolle (21%) und die finanzielle Rolle nur für einen Teilnehmer (1%). Diese Aufteilung veränderte sich bei den folgenden Befragungen kaum. Die Teilnehmer beschrieben ihr Erleben durchgängig eher passiv, z. B. „das Funktionieren für andere steht im Vordergrund“.

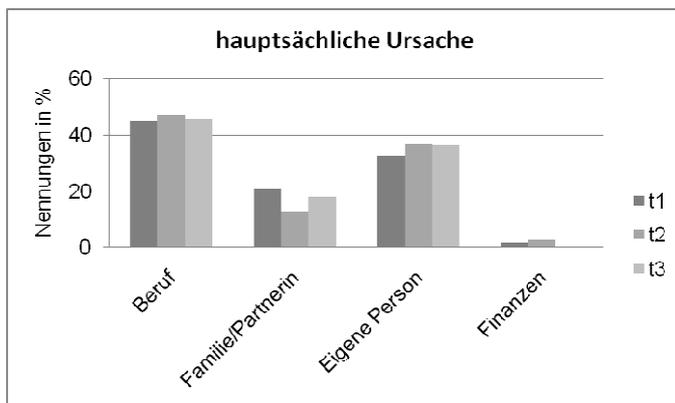


Abb. 10: Nennungen der Teilnehmer zu den hauptsächlichlichen Ursachen

Bei der Frage, was die Teilnehmer bei der Vorstellung empfinden, auch in zehn Jahren noch am gleichen Arbeitsplatz tätig zu sein, wurden die Antworten in drei Kategorien eingeteilt (vgl. Abb. 11). Zum ersten Messzeitpunkt fanden über die Hälfte der Teilnehmer diese Vorstellung negativ (58%), wenige „schön“ (16%) und grob ein Viertel „neutral“ (26%). Zum dritten Zeitpunkt veränderte sich die Statistik leicht in Richtung (positiv), obwohl es augenscheinlich keine Veränderung bei den Arbeitsbedingungen gab. Grundsätzlich zeigten insbesondere Teilnehmer mit einer negativen Einschätzung ihrer Arbeit starke Emotionen, z. B. „Frust und Horror!“ Bei zwei Teilnehmern griff die Frage nicht, da sie zuvor in den Ruhestand gehen werden.

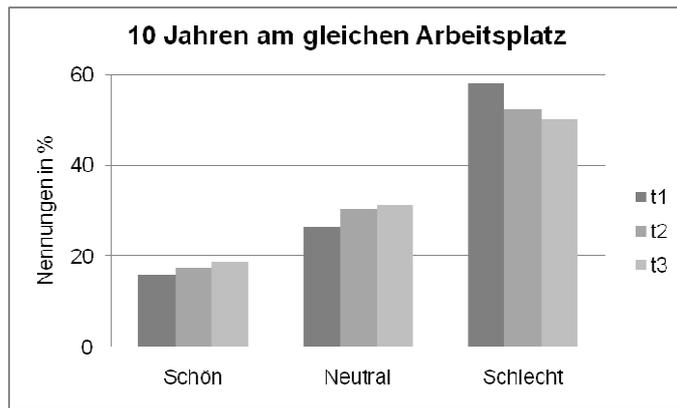


Abb. 11: Nennungen der Teilnehmer zur Vorstellung über den Arbeitsplatz

Viele Antwortkategorien fanden sich zur Frage, bei was die Teilnehmer derzeit Lebensfreude schöpfen (vgl. Abb. 12). Zum ersten Zeitpunkt ergaben sich am meisten Nennungen für die Bereiche „Sport/Bewegung“ (18%), „Kinder/Beziehung/Familie“ (20%) und „Sonstiges“ (22%). Auch zum zweiten und dritten Zeitpunkt blieben dies die Hauptkategorien, wobei der Aspekt „Sport/Bewegung“ allerdings an Bedeutung verlor. Zu Beginn der Befragung wussten nur wenige Männer keine Antwort auf die Frage (4%), und später nahmen sie entweder nicht mehr an der Befragung teil oder sie entdeckten Ideen. Dafür verzichtete ein anderer Teilnehmer zum dritten Zeitpunkt darauf, die Frage wieder zu beantworten. Weitere Nennungen waren „Musik/Konzerte“, „Handwerklich/Kreativ“, „Rund um das Auto/Motoren“, „Freunde/Kontakte“, „Urlaub/Reisen“, „Lesen“, „Alleine sein/Entspannung“, „Natur“ und „Beruf“.

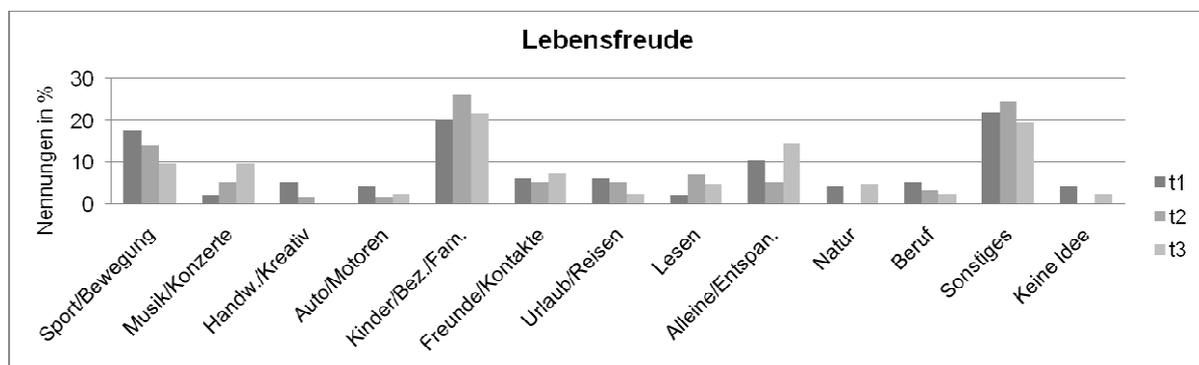


Abb. 12: Nennungen der Teilnehmer zur Lebensfreude

Zur Frage nach konkreten, zukünftigen Zielen war eine detaillierte Unterscheidung zur Einschätzung der Gefühle oder Sinnhaftigkeit anhand der geäußerten Ziele nicht möglich (vgl. Abschnitt 5.1.2). Die Ziele der Teilnehmer konnten jedoch in die Kategorien „Beruflich“, „Familiär“, „Persönlich/Privat“ oder „Keine Idee/Fraglich“ einsortiert werden (vgl. Abb. 13). Zum ersten Messzeitpunkt antworteten die meisten Teilnehmer mit Zielen zur Kategorie „Persönlich/Privat“ (39%), gefolgt von „Beruflich“ (32%) und mit etwas Abstand „Familiär“ (20%). Einige Teilnehmer hatten keine Idee zu konkreten Zielen (9%) bzw. einem Mann war die Frage selbst zu wenig konkret. Dies änderte sich nur zum zweiten Zeitpunkt der Befra-

gung, d. h. direkt nach dem Seminar konnte bis auf eine Person jeder konkrete Ziele. Zum dritten Zeitpunkt nahmen die „Persönliche/Privaten“ Ziele im Verhältnis zu den anderen Kategorien zu, so dass mehr als die Hälfte aller Nennungen (52%) auf diese Kategorie entfiel. Gleichzeitig sanken die beruflichen Ziele (24%). Eine typische Antwort lautete „einen besseren Ausgleich zwischen Beruf, Familie und eigenen Interessen finden“, d. h. die wenigsten Ziele waren wirklich konkret formuliert.

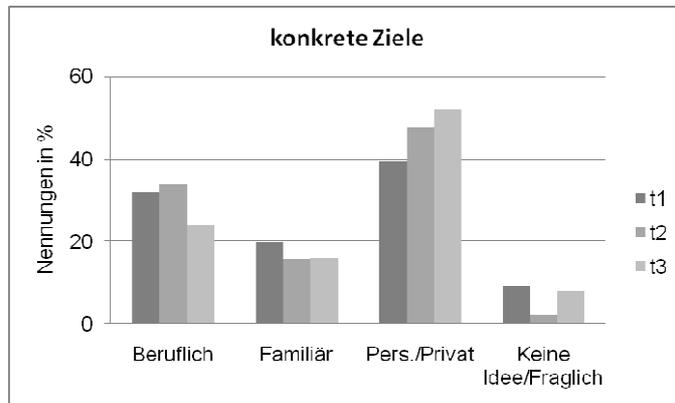


Abb. 13: Nennungen der Teilnehmer zu konkreten Zielen

Bei der Frage, was die Erwartungen und Hoffnungen der Teilnehmer an das Seminar waren, wurde nicht die Häufigkeit der Nennungen gewertet, sondern nur, in welche Kategorien die Antworten passten (vgl. Abb. 14). Ein Drittel der Teilnehmer äußerten „Denkanstöße/Verstehen“ (36%) sowie „Strategien/Methoden“ (32%). Weitere Erwartungen und Hoffnungen wurden an „Lösungen“ (18%), Austausch (8%) und Informationen (6%) geknüpft. Repräsentativ für die Teilnehmer stand die Antwort, „Möglichkeiten zu finden, mit dem Stress besser umzugehen“.

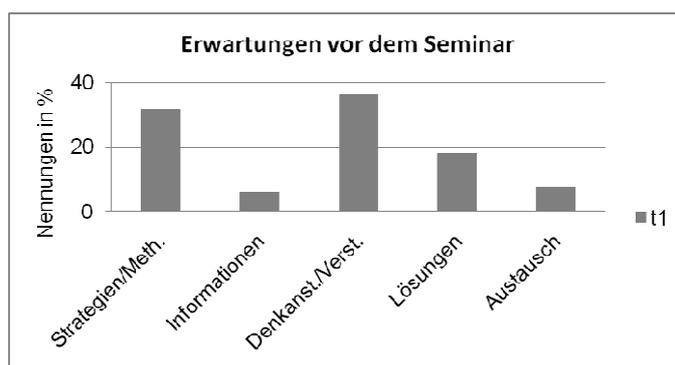


Abb. 14: Nennungen der Teilnehmer zu den Erwartungen vor dem Seminar

Ergänzend zu dieser Frage wurde zu den nachfolgenden Messzeitpunkten gefragt, was (wie z. B. eine Erkenntnis oder eine Technik) die Teilnehmer im Seminar besonders nützlich für sich fanden. Pro Person waren mehrere Antworten möglich, die zur Auswertung jedoch ebenfalls nur einmal pro Kategorie gezählt wurden (vgl. Abb. 15). Zum zweiten Zeitpunkt wurden am häufigsten „Austausch/Vergleich“ (17%), „persönliches Verstehen/Erkenntnis“

(12%), „Genogramm“ (10%), „Collage (Zielbestimmung)“ (10%) und „Sonstiges“ (12%) genannt. Bei der dritten Befragung erschien mehreren Teilnehmern das „persönliches Verstehen/Erkenntnis“ (19%) sowie „Sonstiges“ (19%) am nützlichsten. Außerdem rückten auch die Inhalte „Salutogenese“ (12%) und „Entspannungsübungen“ (12%) in den Vordergrund. Weitere Aspekte, die nützlich erschienen, lauteten „eigene Ressourcen“, „Transaktionsanalyse“, „Ich-Leitsatz (Mission)“, „Transfer (Schritte)“ und „Seminarleitung“. Ein Teilnehmer zog beispielsweise zur Kategorie „persönliches Verstehen/Erkenntnis“ das Fazit: „Die Erkenntnis, dass man mit äußerlich kleinen und unscheinbaren Veränderungen sehr viel bewegen und dauerhaft verändern kann.“

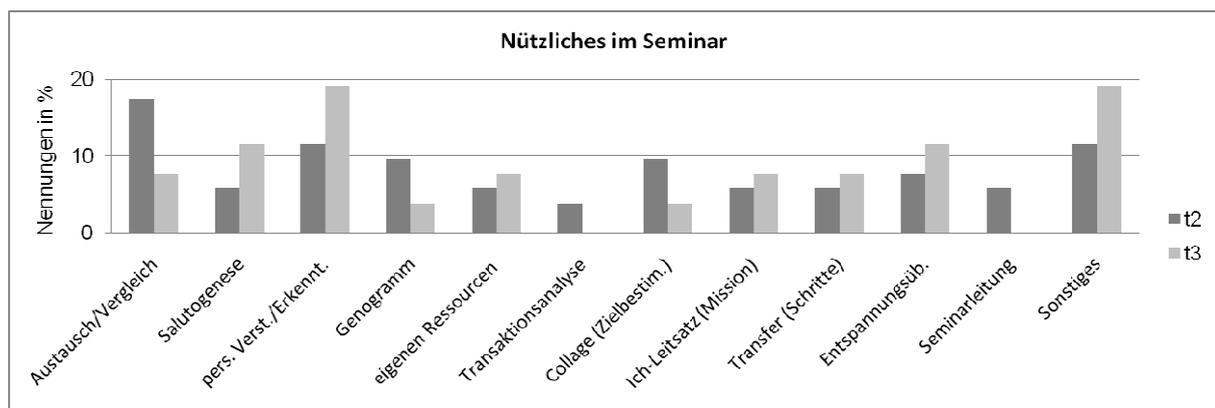


Abb. 15: Nennungen der Teilnehmer zu Nützlichem im Seminar

Die letzten beiden Messzeitpunkte konnten die Teilnehmer noch etwas ergänzend mitteilen. Die Antworten waren unterschiedlich: Während für einen Mann das Seminar hätte kürzer sein können, bekräftigte ein anderer, dass er die fünf Tage Seminar gebraucht hätte. Einem Mann fehlten konkrete Tipps zur Verbesserung seines Gefühls, ein anderer schlug vor, gleich die ganze Familie zum Seminar zu schicken. Einige Männer wünschten sich weitere Nachsorge. Andere Männer erzählten von ihrem aktuellen Zustand. Insgesamt ließen sich zum zweiten Zeitpunkt sechs positive und zwei kritische Ergänzungen zum Seminar finden. Zum letzten Zeitpunkt ließ sich keine eindeutige, zusammenfassende Aussage herausarbeiten.

Ergiebig zeigte sich die Frage, ob es etwas Nennenswertes gab, was die Teilnehmer in den letzten zwei Monaten verändert hatten. Von den dreizehn Antworten war nur eine negativ zu bewerten: „No way out“. Die anderen achten z. B. mehr auf eigene Freiräume, haben ein größeres Bewusstsein für sich, tauschen sich offener aus oder verändern den beruflichen Alltag.

Alles in allem sahen die Teilnehmer ihre Erwartungen an das Seminar zu durchschnittlich 88,7% (2. Zeitpunkt) bis 86,2% (3. Zeitpunkt) erfüllt. Wurden zum letzten Zeitpunkt nur die

Teilnehmer berücksichtigt, die beide Befragungen nach dem Seminar durchgeführt hatten, sank nach zwei Monaten die Erfüllung der Erwartung um durchschnittlich -4,4%. Die geringste Einschätzung lag bei 60%, die höchste bei 100%. Am häufigsten wurden 80, 90 und 100% genannt (vgl. Abb. 16).

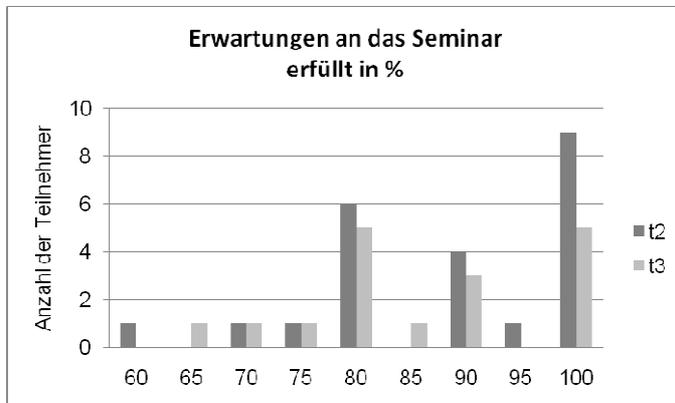


Abb. 16: Zu wie viel Prozent die Erwartungen an das Seminar erfüllt wurden

Die Teilnehmer bewerteten durchschnittlich 80,9 (2. Zeitpunkt) bis 82,1% (3. Zeitpunkt) der Inhalte des Seminars als nützlich. Die Angaben der Teilnehmer, die beide Zeitpunkte beurteilten, unterschieden sich kaum (um -0,9%). Das Spektrum reichte von 40 bis 100% (vgl. Abb. 17). Am häufigsten wurden 80 und 90% genannt.

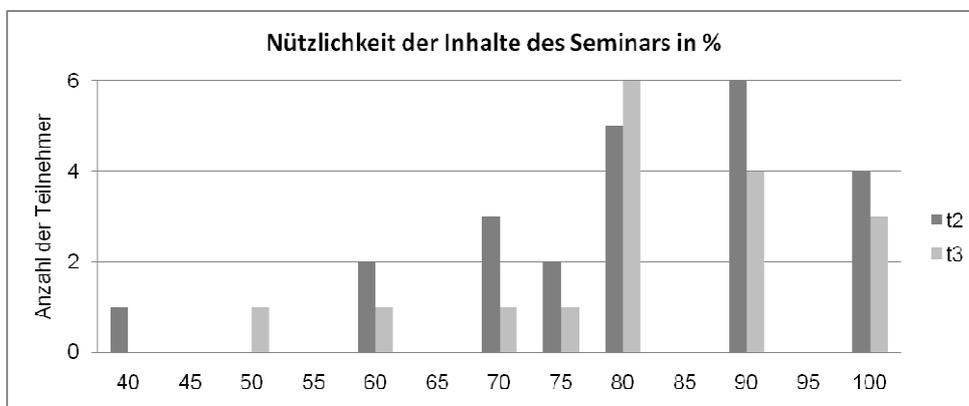


Abb. 17: Zu wie viel Prozent die Inhalte des Seminars als nützlich empfunden wurden

Nach eigener Einschätzung hatten die Teilnehmer nach dem Seminar durchschnittlich 43,9 (2. Zeitpunkt) bis 50,3% (3. Zeitpunkt) der Erkenntnisse aus dem Seminar bereits umgesetzt. Die Angaben der Teilnehmer, die beide Zeitpunkte beurteilten, erhöhten sich zum dritten Zeitpunkt um durchschnittlich 5,9%. Das Spektrum reichte von 5 bis 85% (vgl. Abb. 18). Am häufigsten wurden zum zweiten Zeitpunkt 30 und 50%, zum dritten Zeitpunkt 40, 50 und 60% genannt.

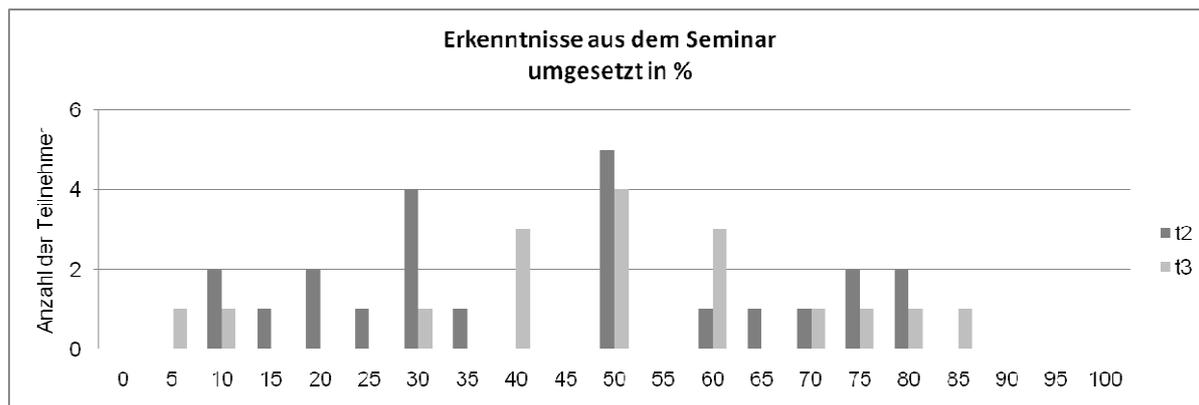


Abb. 18: Zu wie viel Prozent die Erkenntnisse aus dem Seminar bereits umgesetzt wurden

6.2 Nebenergebnisse

Neben der Prüfung der Wirksamkeit der Seminare und der Auswertung der offenen Fragen wurde überprüft, ob die Selbsteinschätzung mit der Fremdeinschätzung übereinstimmte, welche Teilnehmer die Evaluation vorzeitig abbrachen und, ob sich weitere Zusammenhänge mit demografischen oder persönlichen Merkmalen aufzeigen ließen.

6.2.1 Übereinstimmung der Selbst- und Fremdeinschätzung

Zur Überprüfung der Selbst- und Fremdeinschätzungen auf Übereinstimmung wurden zu den beiden betreffenden Messzeitpunkten nur diejenigen Personen berücksichtigt, wo sowohl der Teilnehmer als auch die dazugehörige Partnerin mit allen Items geantwortet hatten. Die große Stichprobe von 41 Personen schrumpfte damit auf 27 Personen und die kleine Stichprobe von 16 Personen auf 15 Personen zusammen.

Um die durchschnittlichen Mittelwerte der **Teilnehmer** mit denen der **Partnerinnen** zu vergleichen, wurden **t-Tests für abhängige Stichproben** durchgeführt. Da für die Partnerinnen keine Werte für die beiden Skalen „Ziele“ und „Schlaf“ abgefragt wurden, standen noch sieben Skalen zum Vergleichen zur Verfügung.

Signifikant wichen die Mittelwerte in den **Skalen** „EE“_{t1: SP 27}, „negPers“_{t1 SP15}, „posFam“_{t3: SP 15}, „SW“_{t1: SP 27+SP 15; t3: SP 15} und „Gesund“_{t1: SP 27+SP 15; t1: SP 15} voneinander ab (vgl. Anhang O). Dennoch zeigte die Entwicklung der durchschnittlichen Mittelwerte bei jeder Skala in die gewünschte Richtung.

Im Ganzen beurteilten die Partnerinnen die fünf Skalen „EE“, „SÜF“, „posFam“, „SW“ und „Gesund“ höher als die Teilnehmer selbst. Die Skala „Hilf!“ wurde nur zum ersten Messzeitpunkt von der großen Stichprobe höher eingeschätzt, von der kleinen Stichprobe jedoch zum ersten und dritten Messzeitpunkt niedriger. Die Skala „negPers“ wurde dagegen von den Partnerinnen jedes Mal niedriger als von den Teilnehmern eingeschätzt.

Bei den 22 **Items** wurden die t-Tests zu den Mittelwerten der Teilnehmer im Vergleich zu denen der Partnerinnen nur bei zehn Items signifikant (vgl. Anhang P). Die Entwicklung der durchschnittlichen Mittelwerte zeigte bei den meisten Items in die gewünschte Richtung. Ausnahmen bildeten auf Seite der Partnerinnen die Items 22 (Ich bin überzeugt, dass ich alles schaffen kann, was ich mir vornehme; $M_{t_1} = 6,07$; $M_{t_3} = 6,00$) und 31 (Ich habe ein niedriges Selbstwertgefühl; $M_{t_1} = 3,67$; $M_{t_3} = 3,87$), während auf Seiten der Teilnehmer nur das Item 26 (Ich bin vollkommen zufrieden mit meiner Beziehung/ Ehe; $M_{t_1} = 4,27$; $M_{t_3} = 4,13$) von der gewünschten Richtung abwich.

Die Partnerinnen beurteilten die Items 7 (erschöpft und kraftlos), 14 (strenge Maßstäbe an eigene Leistungen), 16 (ausgelaugt nach Hause), 22 (überzeugt, alles schaffen), 23 (im Job alles im Griff), 24 (im Familienleben alles im Griff), 25 (persönliche Schwierigkeiten im Griff) und 28 (körperlich gesund) zu beiden Messzeitpunkten und mit der großen und kleinen Stichprobengröße mit höheren Werten als die Teilnehmer. Umgekehrt sah es mit den Items 17 (schlecht „Nein“ sagen), 18 (Gefühl mehr zu geben als zurückzubekommen), 32 (Nervosität), 34 (schlecht konzentrieren), 36 (aggressiver Stimmung) und 37 (Angst) aus, die bei den Partnerinnen stets niedrigere Mittelwerte im Durchschnitt zeigten.

Nur signifikante **Korrelationen** zwischen den einzelnen Teilnehmern und deren Partnerinnen gab es zum ersten und dritten Messzeitpunkt für beide Stichprobengrößen bei den **Skalen** „EE“_{komplett}, „SÜF“_{komplett+gekürzt} und „posFam“. Noch zwei von drei Korrelationen wurden für die Stichproben mit 27 Paaren zum ersten Messzeitpunkt und mit 15 Paaren zum dritten Messzeitpunkt bei der Skala „EE“_{gekürzt} und für die Stichproben mit 15 Paaren zum ersten und dritten Messzeitpunkt bei der Skala „Gesund“ signifikant. Für die Skala „Hilf“_{komplett} errechnete sich nur ein signifikanter Zusammenhang für die Stichprobe mit 15 Paaren zum dritten Messzeitpunkt. Die anderen Skalen („Hilf“_{gekürzt}; „negPers“_{komplett+gekürzt}; „SW“) blieben zu beiden Messzeitpunkten ohne signifikanten Zusammenhang mit beiden Stichprobengrößen (vgl. Anhang O). Für die Signifikanz der Korrelationen war dabei fast immer unerheblich, ob zum Vergleich die komplette Skala oder die gekürzte Skala der Teilnehmer herangezogen wurde.

Von den 22 **Items** zeigten fünf nur signifikante Zusammenhänge (14: strenge Maßstäbe an eigene Leistungen; 26: zufrieden mit Beziehung/Ehe; 29: psychisch gesund; 35: depressive Stimmung; 37: Angst) zwischen den einzelnen Teilnehmern und ihren jeweiligen Partnerinnen (vgl. Anhang P). Gar kein signifikanter Zusammenhang ergab sich bei acht Items (12: ratlos; 13: abgearbeitet und verbraucht; 17: schlecht „Nein“ sagen; 22: schaffe, was vorgenommen; 30: ausreichend Ruhepausen; 31: niedriges Selbstwertgefühl; 32: Nervosität; 36: aggressiver Stimmung). Bei den anderen Items wurden nur für einzelne Stichprobengrößen zu bestimmten Messzeitpunkten signifikante Korrelationen errechnet.

Zusätzlich wurden noch die durchschnittlichen Mittelwerte der **Partnerinnen** zum ersten und dritten Messzeitpunkt per **t-Test für abhängige Stichproben** auf Unterschiede untersucht (vgl. Tabelle 16). Signifikante Veränderungen sah die Gruppe der Partnerinnen bei den Teilnehmern für die **Skalen** „EE“ ($p = 0,006$) und „posFam“ ($p = 0,038$). Dabei zeigte sich bei den Skalen, außer für die „Hilfl“, ein signifikanter **Zusammenhang** zwischen den Mittelwerten der jeweiligen Partnerinnen zwischen dem ersten und dritten Messzeitpunkt.

Tab. 16: T-Tests und Korrelationen für die Skalen der Partnerinnen

Skala	Zeitpunkt	Partnerin						Korrelation	sig.
		n	M	s	t	df	sig.		
HBI EE	t1	15	11,60	2,06	3,207	14	0,006	0,572	0,026
	t3	15	9,33	3,33					
HBI Hilfl	t1	15	4,47	1,85	1,780	14	0,097	0,485	0,067
	t3	15	3,67	1,54					
HBI SÜF	t1	15	5,87	1,55	2,086	14	0,056	0,821	0,000
	t3	15	5,33	1,72					
negPers	t1	15	27,07	6,45	1,527	14	0,149	0,652	0,008
	t3	15	24,93	6,52					
posFam	t1	15	8,73	2,76	-2,288	14	0,038	0,854	0,000
	t3	15	9,67	3,02					
SW	t1	15	15,27	2,96	-1,402	14	0,183	0,666	0,007
	t3	15	16,07	1,98					
Gesund	t1	15	8,87	2,10	-1,284	14	0,220	0,810	0,000
	t3	15	9,33	2,38					

Darüber hinaus wurden auch die Antworten der **offenen Fragen** an die Partnerinnen erfasst und nach Kategorien geclustert (vgl. Anhang Q). Um die Anonymität der Teilnehmer und Partnerinnen zu gewährleisten, wurde die Reihenfolge der Partnerinnen einheitlich verändert und wenige, zu eindeutige Begriffe und Daten durch Oberbegriffe ausgetauscht oder gelöscht, ohne dass dies Auswirkungen auf die Ergebnisse hatte.

Zur Lebensfreude wurden den Partnerinnen zwei Fragen gestellt. Bei beiden ergaben sich viele Antwort-Kategorien.

Es stellte sich heraus, dass die Partnerinnen auf die Frage „Bei was schöpft der Studien-Teilnehmer derzeit Lebensfreude?“ sowohl zum ersten als auch zum dritten Messzeitpunkt am häufigsten Aspekte aus dem Bereich „Kinder/Beziehung/Familie“ (22% bzw. 16%), „Sport/Bewegung“ (10% bzw. 16%) und „Sonstiges“ (23% bzw. 32%) nannten. Weitere Kategorien bildeten „Musik/Konzerte“, „Handwerklich/Kreativ“, „Essen“, „Intimitäten“, „Freunde/ Kontakte“, „Urlaub/Reisen“, „Lesen“, „Natur“ und „Beruf“. „Keine Idee“ konnten drei bzw. eine Partnerin/nen angeben, wobei die dazugehörigen Teilnehmer selbst Ideen nennen konnten.

Eine typische Antwort der Partnerinnen zu dieser Frage lautete: „Musik hören, Tanzen, Zusammensein mit der Familie/Kindern, Lesen.“

Zum besseren Vergleich der Antworten des Teilnehmers mit seiner jeweiligen Partnerin wurden die Kategorisierungen zusätzlich ohne Texte gegenüber gestellt (vgl. ebenfalls Anhang Q). Da ein Teilnehmer zum dritten Messzeitpunkt die offenen Fragen ausgelassen hatte, reduzierte sich die Stichprobe auf 14 Paare. Die Gegenüberstellung zeigte, dass die Antworten zu beiden Messzeitpunkten nur teilweise übereinstimmten.

Zur zweiten Frage, „Bei was könnte der Studien-Teilnehmer alles Lebensfreude schöpfen? Was halten Sie für realistisch?“, fielen zum ersten Messzeitpunkt die häufigsten Nennungen in die Kategorien „Sport/Bewegung“ (11%), „Kinder/Beziehung/Familie“ (14%), „Freunde/Kontakte“ (13%), „Urlaub/Reisen“ (9%), „Beruf“ (12%) und „Sonstiges“ (28%). Zum dritten Messzeitpunkt änderte sich Häufigkeit der Antwortkategorie hauptsächlich in den Bereichen „Kinder/Beziehung/Familie“ (3%), „Freunde/Kontakte“ (9%), „Urlaub/Reisen“ (18%), „Lesen“ (von 4 auf 0%) und „Sonstiges“ (33%). „Keine Idee“ hatte zunächst keine und zum letzten Messzeitpunkt eine Partnerin. Eine typische Antwort der Partnerinnen zu dieser Frage lautete: „Reisen, Lesen, Modellbau, Kino, Konzerte, Spaziergänge, Freunde treffen“.

Bei den Teilnehmern hingegen hatten sich die Antworten zur Lebensfreude hauptsächlich auf die Kategorien „Sport/Bewegung“, „Kinder/Beziehung/Familie“, „Alleine sein/Entspannung“, „Sonstiges“ konzentriert.

Auf die Frage, „Gibt es etwas, was der Studien-Teilnehmer in seinem Leben ändern sollte? Was?“, antworteten die Partnerinnen am häufigsten mit Aspekten aus den Kategorien „Zeit für sich“ (11%), „Beruf“ (13%) und „Gelassenheit/Entspannung“ (9%). Auch die anderen Kategorien wurden mehrfach genannt: „Kinder/Beziehung/Familie“, „Freunde/Kontakte“, „Sport/Bewegung“, „Ernährung/Gewicht“, „positive Einstellung“ und „Emotionen“. Ein Drittel der Antworten fiel in keine der Kategorien. Repräsentativ für die Partnerinnen standen die beiden Antworten „mehr Zeit für sich und Familie, Hobbys, Entspannungsmaßnahmen, Gewichtsabnahme“ und „regelmäßiger Kontakt mit seinen Freunden, regelmäßige Freizeitaktivitäten, mehr bei sich zu bleiben mit seinen Wünschen und Bedürfnissen“.

Wie schon bei den Teilnehmern erbrachte die Frage, ob es etwas Nennenswertes gab, was die Teilnehmer in den letzten zwei Monaten verändert hatten, viel Aufschluss. Von den fünfzehn Antworten waren zwei Drittel positiv und nur ein Drittel neutral zu bewerten. Negative Veränderungen wurden gar nicht bemerkt. Die meisten Partnerinnen registrierten stattdes-

sen eine erhöhte aktive Gestaltung des Lebens, mehr Gelassenheit und Fröhlichkeit beim Teilnehmer.

Zum Abschluss wurde noch ein Vergleich zu einer Studie von Bates (1982) angestellt, wo festgehalten wurde, dass 80% der 105 Arztfrauen geantwortet hatten, dass ihre Männer „oft“ emotional ausgelaugt nach Hause kämen. Von den Ärzten selbst bestätigten das nur 22% (Burisch, 2006, S. 192). Da diese Befragung das entsprechende Item (16 bzw. 17) siebenfach gestuft abfragte, wurde es dichotomisiert: Für „Ich komme ausgelaugt nach Hause“ Stufe 1 (völlig unzutreffend) bis Stufe 5 (eher zutreffend) wurde „ausgelaugt unzutreffend“ vergeben und für Stufe 6 (weitgehend zutreffend) bis Stufe 7 (völlig zutreffend) „ausgelaugt zutreffend“.

Im Ergebnis zeigte sich, dass 52% der 27 Teilnehmer, aber 81,5% der Partnerinnen zum ersten Messzeitpunkt fanden, dass die Männer ausgelaugt nach Hause kamen. Zum dritten Messzeitpunkt änderte sich das Verhältnis: Von den verbliebenen 15 Teilnehmern fanden nur noch 26,7% ausgelaugt nach Hause zu kommen und 33,3% der Partnerinnen. Von den gleichen verbliebenen 15 Teilnehmern hatten zum ersten Messzeitpunkt noch – ähnlich der großen Stichprobe – 60% angegeben, ausgelaugt nach Hause zu kommen, und von deren Partnerinnen 80%.

6.2.2 Unterschiede zwischen Abbrechern der Befragung und Teilnehmern

Um herauszufinden, ob es Unterschiede in den abbrechenden bzw. durchhaltenden Gruppen zu den drei verschiedenen Messzeitpunkten gab, wurden einfaktorielle **Varianzanalysen** durchgeführt.

Nur zum ersten Messzeitpunkt nahmen 15 Teilnehmer teil, wobei ein Teilnehmer eine Seite des Fragebogens nicht ausgefüllt hatte. Zum ersten und zweiten Messzeitpunkt, nicht jedoch zum dritten, waren 6 Teilnehmer bereit, Auskunft zu geben. Zum ersten, zweiten und dritten Messzeitpunkt nahmen 16 Teilnehmer an der Befragung teil.

Für die **Skalen** (vgl. Anhang R) wurde die Voraussetzung der Ungleichheit der Varianzen erfüllt. Damit konnte jeweils eine ANOVA durchgeführt werden, die jedoch keine Signifikanzen ergab, d. h. die drei Gruppen unterschieden sich nicht signifikant in den Mittelwerten der Skalen.

Bei den **Items** (vgl. Anhang S) ergab sich ein ähnliches Ergebnis. Nur das Item 6 (mutlos) wurde bei der ANOVA signifikant ($p = 0,014$). Augenscheinlich war der Unterschied zur zweiten Gruppe mit nur 6 Teilnehmern deutlich abweichend von den anderen beiden

Gruppen (t_1 : $M_{t_1} = 4,93$; $M_{t_1+t_2} = 2,50$; $M_{t_1+t_2+t_3} = 4,69$). Um die signifikanten Ergebnisse des Levene-Tests für vier Items (1, 30, 33, 38) zu überprüfen, wurden zusätzlich t-Tests für unabhängige Stichproben zu allen Zeitpunkten mit den drei verschiedenen Gruppenvariablen durchgeführt. Diese wurden jedoch ebenfalls nicht signifikant.

Für die **sonstigen Merkmale** mit Intervallskalenniveau – Alter, Anzahl der Kinder und Arbeitsunfähigkeitstage im letzten Jahr – zeigten sich durch die ANOVA ebenfalls keine Signifikanzen (vgl. Anhang T). Außerdem hatte auch schon die Stichprobenbeschreibung zu den verschiedenen Zeitpunkten gezeigt, dass bei diesen Merkmalen nur bei den Arbeitsunfähigkeitstagen eine Verschiebung der Teilnehmeranzahlen zu den verschiedenen Zeitpunkten stattfand (vgl. Abschnitt 5.3.2).

Für das ordinalskalierte Merkmal „Höchster Schulabschluss“ (vgl. Anhang T) wurden mit dem Kruskal-Wallis-Test die mittleren Ränge ermittelt. Per Chi-Quadrat-Test ergaben sich jedoch keine signifikanten Unterschiede in den drei Gruppen ($df = 2$; $p = 1,142$). Auch in zwei Gruppen aufgeteilt – unterteilt in Teilnehmer „bis Mittlere Reife“ sowie Teilnehmer „ab Fachhochschulreife“ – ergaben sich mit dem Fisher-Yates-Test keine Signifikanzen ($p = 0,684$).

Die Untersuchungen der zu den drei Zeitpunkten deskriptiv teilweise abweichenden probierten und praktizierten mentalen Entspannungspraktiken ergaben mit dem Fisher-Yates-Test ebenfalls keine Signifikanzen (Probiert: $p = 0,895$; Praktiziert: $p = 0,506$). Dazu wurden die Merkmale dichotomisiert:

Für die Kreuztabelle „Habe ich probiert“ wurden die drei Kategorien „keine“, „eine“ und „mehrere“ logisch auf „nein“ und „ja“ verteilt (vgl. Tab. 17). Da vier Zellen eine erwartete Häufigkeit kleiner fünf aufwiesen, wurde statt des Chi-Quadrat-Tests der exakte Test nach Fisher verwendet. Es zeigte sich, dass in den ersten beiden Gruppen doppelt so viele Teilnehmer vor dem Seminar eine mentale Entspannung ausprobiert hatten. Dagegen fanden sich in der letzten Gruppe, die bis zum Ende an der Befragung teilgenommen hatte, dreimal so viele Teilnehmer, die bereits vor dem Seminar eine mentale Entspannung ausprobiert hatten.

Tab. 17: Kreuztabelle hinsichtlich der Abbrecher der Befragung und der probierten mentalen Entspannungspraktiken

Gruppe	Entspannung probiert (vor dem Seminar)				Σ	
	nein		ja		n	in %
	n	in %	n	in %		
t1	5	33	10	67	15	100
t1 + t2	2	33	4	67	6	100
t1 + t2 + t3	4	25	12	75	16	100
Σ	11	30	26	70	37	100

Zur Dichotomisierung der Angaben, wie häufig mentale Entspannung vor dem Seminar praktiziert wurde, fielen einerseits die Kategorien „nie“ und „selten“ zusammen, andererseits die Antworten „manchmal“, „oft“ und „täglich“ (vgl. Tab. 18). Ausschlaggebend für die Zuteilung der Teilnehmer war der Median vom ersten Messzeitpunkt. Da zwei Zellen eine erwartete Häufigkeit kleiner fünf aufwiesen, wurde auch hier der exakte Test nach Fisher verwendet. Während die Gruppe, die nur zum ersten Messzeitpunkt an der Befragung teilgenommen hatte, beinahe gleich auf die dichotomen Kategorien verteilt war, ergaben sich in der zweiten Gruppe mit insgesamt 6 Teilnehmern doppelt so viele für die Kategorie „mindestens manchmal“. Für die dritte Gruppe mit 16 Teilnehmern zeigte sich ein umgekehrtes Bild: Fast doppelt so viele Männer fielen in die Kategorie „nie oder selten“.

Tab. 18: Kreuztabelle hinsichtlich der Abbrecher der Befragung und der praktizierten mentalen Entspannungspraktiken

Gruppe	Entspannung praktiziert (vor dem Seminar)				Σ	
	nie oder selten		mind. manchmal		n	in %
	n	in %	n	in %		
t1	8	53	7	47	15	100
t1 + t2	2	33	4	67	6	100
t1 + t2 + t3	10	63	6	38	16	100
Σ	21	54	17	46	37	100

Wenngleich die Untersuchungen mit dem exakten Test nach Fisher nicht signifikant wurden, konnte für die Teilnehmer festgestellt werden, dass diejenigen, die komplett an der Befragung teilgenommen hatten, zwar mentale Entspannung mehrheitlich vor dem Seminar ausprobiert, jedoch diese überwiegend nie oder selten praktiziert hatten.

Darüber hinaus ergaben sich aus den geclusterten Antworten der **offenen Fragen** (vgl. Anhang N) Möglichkeiten, diese auf Unterschiede in den Gruppen zu untersuchen.

So sahen die meisten Seminar-Teilnehmer aus allen Gruppen den Beruf als hauptsächliche Ursache für die Burnout-Gefährdung an. Allerdings war das Verhältnis am deutlichsten bei der Gruppe mit 16 Teilnehmern, die bis zum letzten Zeitpunkt teilgenommen hatten. Nur einer der Männer fand für sich einen abweichenden Grund. Dagegen fanden in den anderen beiden Gruppen lediglich grob doppelt so viele Männer, dass die Ursache im Wesentlichen im Beruf lag (vgl. Tab. 19).

Zur Prüfung wurde der exakte Test nach Fisher verwendet, da vier der sechs Zellen eine erwartete Häufigkeit kleiner fünf aufwiesen. Bei der Prüfung der Verteilungen auf Unterschiede ergab sich jedoch keine Signifikanz ($p = 0,167$).

Tab. 19: Kreuztabelle hinsichtlich der Abbrecher der Befragung und der Ursache für die Burnout-Gefährdung

Gruppe	Ursache				Σ	
	nicht Beruf		Beruf		n	in %
	n	in %	n	in %		
t1	4	27	11	73	15	100
t1 + t2	2	33	4	67	6	100
t1 + t2 + t3	1	6	15	94	16	100
Σ	7	19	30	81	37	100

Ebenfalls keine Signifikanz ergab sich bei der Fisher-Yates-Testung hinsichtlich der Abbrecher zu den verschiedenen Zeitpunkten und der Vorstellung über zehn weitere Jahre am gleichen Arbeitsplatz ($p = 0,825$). Auch hier wurde die Voraussetzung für den Chi-Quadrat-Test verletzt, da zwei der sechs Zellen eine erwartete Häufigkeit kleiner fünf aufwiesen.

Während die Männer, die nur zum ersten oder zu den ersten beiden Messzeitpunkten an der Befragung teilgenommen hatten, sich beinahe gleichmäßig auf die Cluster „neutral oder schön“ und „schlecht“ aufteilten, äußerten sie sich in der Gruppe, die zu allen drei Zeitpunkten teilgenommen hatten, häufiger negativ (vgl. Tab 20).

Tab. 20: Kreuztabelle hinsichtlich der Abbrecher der Befragung und der Vorstellung über zehn weitere Jahre am gleichen Arbeitsplatz

Gruppe	noch 10 Jahre am gleichen Arbeitsplatz				Σ	
	neutral oder schön		schlecht		n	in %
	n	in %	n	in %		
t1	7	47	8	53	15	100
t1 + t2	3	50	3	50	6	100
t1 + t2 + t3	6	38	10	63	16	100
Σ	16	43	21	57	37	100

Obwohl die Untersuchungen mit dem exakten Test nach Fisher nicht signifikant wurden, konnte für die Teilnehmer festgestellt werden, dass für diejenigen, die komplett an der Befragung teilgenommen hatten, mehrheitlich der Beruf als wesentliche Ursache für eine mögliche Burnout-Gefährdung gesehen wurde und die häufig negative Vorstellung über 10 weitere Jahre am gleichen Arbeitsplatz dazu beitrug.

Da die Erwartungen zum Seminar eine entscheidende Rolle für die Abbrecher gespielt haben könnten, wurde zudem jede der fünf Antwortkategorien gesondert geprüft. Insgesamt wurden die Antworten von nur 36 Teilnehmern untersucht, da ein Teilnehmer aus der ersten Gruppe diese Frage nicht beantwortet hatte.

Die Überprüfung mit dem exakten Test nach Fisher ergab nur für das Cluster „Strategien/Methoden“ signifikante Unterschiede für die drei Gruppen ($p_{\text{Strategien}} = 0,041$). Während die Teilnehmer der ersten beiden Gruppen mehrheitlich keine Strategien und Methoden von dem Seminar erwarteten, taten dies die meisten Teilnehmer, die an allen Befragungen teilgenommen hatten (vgl. Tab. 21).

Wenngleich die anderen Überprüfungen mit dem exakten Test nach Fisher nicht signifikant wurden, erwarteten die Mehrheit der Teilnehmer aus allen Gruppen tendenziell häufiger Denkanstöße und Verstehen und keine Informationen, Lösungen sowie Austausch (vgl. Anhang U).

Tab. 21: Kreuztabelle hinsichtlich der Abbrecher der Befragung und der erwarteten Strategien und Methoden zum Seminar

Gruppe	Erwartungen zum Seminar Strategien/Methoden				Σ	
	ja		nein		n	in %
	n	in %	n	in %		
t1	6	43	8	57	14	100
t1 + t2	2	33	4	67	6	100
t1 + t2 + t3	13	81	3	19	16	100
Σ	21	58	15	42	36	100

6.2.3 Auswertungen zu den demografischen Merkmalen

Um den **Zusammenhang** von „Alter“, „Höchster Schulabschluss“, „Anzahl der Kinder“ und „Arbeitsunfähigkeitstagen“ mit den Skalen zu erfahren, wurden bivariate Korrelationen nach Pearson bzw. nach Spearman durchgeführt (vgl. Anhang V). In den meisten Fällen ergaben sich keine Signifikanzen.

Zum ersten Messzeitpunkt wurde für die Stichproben mit 38 bzw. 16 Teilnehmern ein signifikanter Zusammenhang zwischen „Alter“ und „SW“ (t1: $r_{\text{SP } 38} = -0,35$, $p_{\text{SP } 38} = 0,037$; $r_{\text{SP } 16} = -0,53$, $p_{\text{SP } 16} = 0,033$), „EE“ und „Höchster Schulabschluss“ (t1: $r_{\text{SP } 16} = -0,56$, $p_{\text{SP } 16} = 0,024$),

„Hilf!“ und „Höchster Schulabschluss“ ($t_1: r_{SP\ 16} = -0,55, p_{SP\ 16} = 0,026$) sowie „negPers“ und „Höchster Schulabschluss“ ($t_1: r_{SP\ 16} = -0,65, p_{SP\ 16} = 0,007$) gefunden.

Zum zweiten Messzeitpunkt wurden bei der Stichprobe mit 22 Teilnehmern die Korrelationen „Anzahl der Kinder“ und „Hilf!“ ($t_2: r_{SP\ 22} = 0,43, p_{SP\ 22} = 0,045$) sowie bei beiden Stichprobengrößen „Anzahl der Kinder“ und „posFam“ ($r_{SP\ 22} = -0,43, p_{SP\ 22} = 0,048; r_{SP\ 16} = -0,59, p_{SP\ 16} = 0,017$) signifikant.

Zum dritten Messzeitpunkt wurde kein signifikanter Zusammenhang gemessen.

Aufgrund der kaum vorhandenen Unterschiede der Teilnehmer in der demografischen Variablen „Familienstand“, wurde darauf verzichtet, diese näher auf Zusammenhänge mit den Skalen zu untersuchen.

Die beiden Ergebnisse zur mentalen Entspannung wurden zum Vergleich der Antworten mit dem **Wilcoxon-Test** untersucht. Basis für die zwei Tests war die Stichprobe mit 16 Teilnehmern.

Für das Ausprobieren mentaler Entspannungspraktiken (Frage H) zeigte sich, dass vom ersten zum dritten Messzeitpunkt zwei Teilnehmer eine „niedrigere“ Kategorie und fünf Teilnehmer eine „höhere“ Kategorie als bisher ankreuzten. Die restlichen neun Teilnehmer entschieden sich weiterhin für die gleiche Kategorie. Dieses Ergebnis war nach dem Wilcoxon-Test auf dem 5%-Niveau nicht signifikant ($p = 0,257$).

Dagegen wurde der Vergleich für das Praktizieren mentaler Entspannungspraktiken (Frage I) auf dem 5%-Niveau signifikant ($p = 0,038$). In null Fällen wurde zum dritten Messzeitpunkt weniger häufig als zum ersten Messzeitpunkt eine mentale Entspannung praktiziert und in fünf Fällen häufiger. Die übrigen elf Personen änderten bei der erneuten Befragung die Kategorie nicht. Entsprechend ließ sich feststellen, dass die Teilnehmer zum dritten Messzeitpunkt überzufällig häufiger mentale Entspannungspraktiken nutzten.

Ebenso zeigte ein manueller Abgleich des ersten mit dem dritten Zeitpunkt, dass in der kompletten Stichprobe die einzelnen Teilnehmer meistens ausschieden und anderenfalls i. d. R. in der Kategorie blieben oder ein bis zwei Kategorien „aufrückten“. Beispielsweise schieden aus der Kategorie „noch nie“ zum dritten Zeitpunkt acht Teilnehmer aus, einer blieb in der Kategorie, zwei wechselten in die Kategorie „selten“ und einer in die Kategorie „manchmal“.

Aufgrund des signifikanten Wilcoxon-Tests zum Praktizieren mentaler Entspannungstechniken wurden zusätzlich **t-Tests für unabhängige Stichproben** durchgeführt (vgl. Anhang W). Dazu wurde auf die gleiche Dichotomisierung zurückgegriffen, wie sie unter 6.2.2 verwendet wurde. Außerdem wurden alle Datensätze verwendet, die zu den verschiedenen Messzeit-

punkten vorlagen. Als einziges wurde zum dritten Zeitpunkt die Skala „EE“ signifikant ($t_3: t = -2,387; df = 15; p = 0,031$). Es zeigte sich, dass die durchschnittlichen Mittelwerte der Gruppe „praktiziert nie oder selten“ ($n = 11; M_{t_3} = 22,27$) in der Skala „EE“ niedriger lagen als die der Gruppe „praktiziere mind. manchmal“ ($n = 6; M_{t_3} = 28,17$).

6.2.4 Zusammenhänge ausgewählter offener Fragen mit den Skalen

Die meisten offenen Fragen ließen sich nur in viele Kategorien clustern (vgl. Anhang N), so dass die einzelnen Fallzahlen für eine weitere Analyse zu gering waren oder die Antworten keine entsprechende Auswertung zuließen – wie bei der Frage nach zukünftigen Zielen, die eine Einschätzung der Gefühle sowie einen Zusammenhang für das Überwiegen positiver über negative Gefühlslagen ermöglichen sollte (vgl. Abschnitt 5.1.2).

Nur bei der Frage nach der hauptsächlichen Ursache für eine Burnout-Gefährdung (Frage J) sowie nach der Empfindung zu zehn weiteren Jahren am gleichen Arbeitsplatz (Frage K), bildeten sich überschaubare Kategorien, die auf Zusammenhänge mit den Ergebnissen in den Skalen untersucht wurden. Die Antworten wurden zwar nicht durch das Seminarconcept beeinflusst, doch im Sinne der allgemeinen Burnout-Forschung wurde mein Interesse trotz der geringen Fallzahlen geweckt.

Zur Untersuchung wurden, je nach Anzahl der Teilnehmer in den Gruppen, **t-Tests für unabhängige Stichproben** oder **U-Tests** mit der gleichen Dichotomisierung, wie sie unter 6.2.2 verwendet wurde, durchgeführt. Es wurden wieder alle Datensätze verwendet, die zu den verschiedenen Messzeitpunkten vorlagen.

Zur Ursache der hauptsächlichen Burnout-Gefährdung wurden mit dem U-Test (vgl. Anhang X) nur zwei Skalen zum jeweils dritten Messzeitpunkt signifikant: Die Skala „Hilf!“ ($t_3: p = 0,029$) und die Skala „negPers“ ($t_3: p = 0,015$).

Zur Empfindung bei zehn weiteren Jahren am gleichen Arbeitsplatz wurden nur vier Skalen zu jeweils einem Messzeitpunkt signifikant (vgl. Anhang Y):

Die Skala „EE“ wurde zum ersten Messzeitpunkt signifikant ($t_1: t = 0,012; df = 36; p = 0,033$). Die durchschnittlichen Mittelwerte der Gruppe „Arbeit in 10 Jahren neutral oder schön“ ($n = 16; M = 24,19$) lagen in der Skala „EE“ niedriger als die der Gruppe „Arbeit in 10 Jahren schlecht“ ($n = 22; M = 27,91$).

Die Skala „posFam“ wurde zum zweiten Messzeitpunkt signifikant ($t_2: t = -2,218; df = 20; p = 0,038$). Die durchschnittlichen Mittelwerte der Gruppe „Arbeit in 10 Jahren neutral oder

schön“ (n = 9; M = 7,00) lagen in der Skala „posFam“ niedriger als die der Gruppe „Arbeit in 10 Jahren schlecht“ (n = 13; M = 9,69).

Die Skala „Ziele“ wurde zum ersten Messzeitpunkt signifikant (t1: t = 2,49; df = 35; p = 0,018). Die durchschnittlichen Mittelwerte der Gruppe „Arbeit in 10 Jahren neutral oder schön“ (n = 16; M = 10,75) lagen in der Skala „Ziele“ höher als die der Gruppe „Arbeit in 10 Jahren schlecht“ (n = 21; M = 8,38).

Außerdem wurde noch die Skala „Gesund“ zum zweiten Messzeitpunkt signifikant (t2: t = -2,384; df = 20; p = 0,027). Die durchschnittlichen Mittelwerte der Gruppe „Arbeit in 10 Jahren neutral oder schön“ (n = 9; M = 7,67) lagen in der Skala „Gesund“ niedriger als die der Gruppe „Arbeit in 10 Jahren schlecht“ (n = 13; M = 9,62).

Die Teilnehmeranzahl in den Gruppen unterschied sich zwar, doch der t-Test für unabhängige Stichproben reagiert robust auf Verletzungen seiner Voraussetzungen (Bortz, 2005, S. 141).

Schließlich wurden noch die beiden Fragen zur Ursache für eine Burnout-Gefährdung sowie zur Empfindung bei zehn weiteren Jahren am gleichen Arbeitsplatz gekoppelt, um einen Zusammenhang zum selbstberichteten Burnout zu untersuchen (vgl. Abschnitt 5.1.2). Da der Fragebogen keine komplette Burnout-Skala abgefragt hatte, wurden ersatzweise die Skala „EE“ sowie das „Krisen-Item“ (Item 15) für die Testung gewählt. Überprüft wurden mit dem t-Test für unabhängige Stichproben die Mittelwerte von allen Teilnehmern, die als wesentliche Ursache für eine Burnout-Gefährdung ihren Beruf sahen. Doch die Gruppe „Arbeit in 10 Jahren neutral oder schön“ unterschied sich zu keinem Messzeitpunkt signifikant von der Gruppe „Arbeit in 10 Jahren schlecht“ (vgl. Tab. 22).

Tab. 22: Unterschiede der Gruppe „Ursache Beruf“ in Bezug auf den gleichen Arbeitsplatz

Skala / Item	Zeitpunkt	Gruppe Ursache Beruf	n	M	s	Levene-Test		t-Test		
						F	sig.	t	df	sig.
HBI EE	t1	Arb. in 10 J. ok	13	24,54	5,24	0,325	0,573	-1,195	28	0,242
		Arb. in 10 J. schlecht	17	26,82	5,15					
	t2	Arb. in 10 J. ok	7	22,57	5,13	1,299	0,270	-0,229	17	0,822
		Arb. in 10 J. schlecht	12	23,00	3,10					
	t3	Arb. in 10 J. ok	5	22,60	6,99	2,756	0,121	-0,465	13	0,650
		Arb. in 10 J. schlecht	10	24,00	4,69					
i15 = Ich stecke in einer Krise, aus der ich momentan keinen Ausweg finde.										
i15	t1	Arb. in 10 J. ok	13	4,08	1,38	0,314	0,579	-0,492	28	0,626
		Arb. in 10 J. schlecht	17	4,35	1,62					
	t2	Arb. in 10 J. ok	7	4,00	1,83	0,753	0,398	0,333	17	0,743
		Arb. in 10 J. schlecht	12	3,75	1,42					
	t3	Arb. in 10 J. ok	5	3,40	1,95	0,296	0,596	-0,587	13	0,567
		Arb. in 10 J. schlecht	10	4,00	1,83					

6.2.5 Überprüfung sonstiger Aspekte

Zusätzlich wurden **t-Tests für unabhängige Stichproben** durchgeführt, die feststellten, ob sich die Mittelwerte in den Skalen durch das Merkmal „Seminar erfüllt“ unterschieden (Frage T3). Dazu wurden die Daten der Männer, die zu allen Zeitpunkten an der Befragung teilgenommen hatten, am Median (Md = 85%) dichotomisiert. Entsprechend teilte sich die Stichprobe in Teilnehmer, die zum dritten Messzeitpunkt ihre Erwartungen zu weniger Prozent durch das Seminar erfüllt sahen, und Teilnehmer, die ihre Erwartungen im höheren Maße als erfüllt betrachteten. Von den neun Skalen wurden sieben zu verschiedenen Zeitpunkten, häufig zum dritten Messzeitpunkt, signifikant (vgl. Anhang Z). Der Unterschied in der Skala „negPers“ wurde sogar zum ersten und dritten Zeitpunkt signifikant ($p < 0,05$). Nur die Mittelwerte von „SÜF“ und „posFam“ wurden nicht überzufällig durch das Merkmal „Seminar erfüllt“ beeinflusst.

Dagegen wurden die t-Tests für das Merkmal „Seminar nützlich“ (Frage U3) und „Seminar umgesetzt“ (Frage V3) nur jeweils in einem Fall signifikant. Das Merkmal „Seminar nützlich“ (Md = 80%) wirkte sich zum dritten Zeitpunkt auf die Mittelwerte der Skala „SÜF“ aus (vgl. Anhang AA) und das Merkmal „Seminar umgesetzt“ (Md = 50%) zum ebenfalls dritten Zeitpunkt auf die Mittelwerte der Skala „EE“ (vgl. Anhang AB).

Darüber hinaus wurden die Ergebnisse der Bertelsmann Untersuchung (vgl. Abschnitt 2.5) mit diesen Seminaren vom IBP hinsichtlich der Ausgelaugtheit der Teilnehmer **verglichen**. Die Bertelsmann-Studie erkundigte sich bei 740 Führungskräften, wie ausgelaugt sich diese am Ende des Tages fühlten. Dem wurden das Item 16 „Ich komme ausgelaugt nach Hause“ mit einer etwas anderen Abstufung gegenübergestellt (vgl. Tab. 23). Im Ergebnis zeigte sich, dass sich die Teilnehmer der IBP-Seminare zum ersten Messzeitpunkt etwas ausgelaugter als die Bertelsmann-Teilnehmer fühlten. Zum dritten Messzeitpunkt verschob sich die Kurve der IBP-Teilnehmer jedoch etwas nach links, so dass die Bertelsmann-Teilnehmer im Durchschnitt sogar etwas mehr ausgelaugt waren (vgl. Abb. 19).

Tab. 23: Vergleich der Ausgelaugtheit

IBP-Seminare				Bertelsmann-Untersuchung			
Ich komme ausgelaugt nach Hause	Zeitpunkt 1		Zeitpunkt 3		Fühlen Sie sich am Ende des Tages ausgelaugt?	n = 740	
	n = 38	in %	n = 17	in %		n = 740	in %
weitgehend unzutreffend	2	5	1	6	nie/sehr selten		2
eher unzutreffend	2	5	3	18			
weder-noch bzw. weiß nicht	3	8	3	18	selten		21
eher zutreffend	12	32	5	29	manchmal		45
weitgehend zutreffend	12	32	5	29	oft		29
völlig zutreffend	7	18	0	0	sehr oft		4

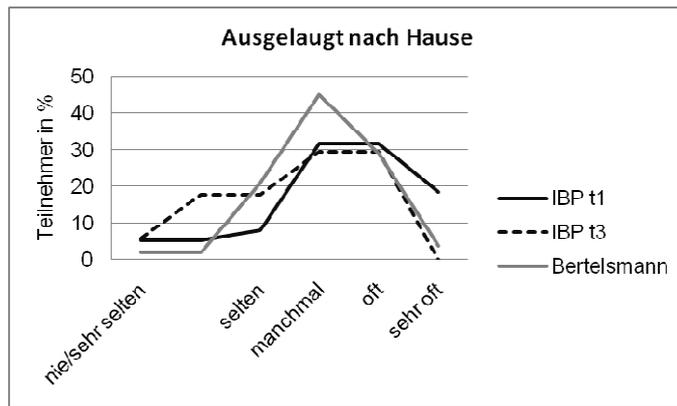


Abb. 19: Vergleich der Ausgelaugtheit

7 Diskussion

Zunächst werden bei den methodischen Aspekten das Messinstrument und die Stichprobe beurteilt. Anschließend werden die Ergebnisse der Auswertungen zusammengefasst und ggf. interpretiert.

7.1 Kritische Bewertung der methodischen Aspekte

Zur Prüfung der Hypothese, ob das Seminarkonzept wirksam war, erwiesen sich die drei Skalen des HBI, die selbstformulierten sechs Skalen und die offenen bzw. sonstigen Fragen als sinnvoll. Dennoch ist es aufgrund der Komplexität des Begriffes Burnout möglich, dass nicht alle Aspekte ausreichend berücksichtigt wurden, die zur Beantwortung der Frage notwendig sind. Außerdem fehlte im Nachhinein eine konkrete Frage dazu, ob das globale Ziel des Seminars, eine nachhaltige Balance zu finden, erreicht werden konnte.

Zu den einzelnen Items hätte teilweise genauer zwischen Privat und Beruf unterschieden werden müssen. Desweiteren waren nicht alle Items für Singles und ältere Teilnehmer kurz vor dem Ruhestand zu beantworten. Kulturelle Werte oder bisherige Therapien wurden ebenfalls nicht berücksichtigt. Zudem hätte bei den offenen Fragen getrennt nach positiven und negativen Veränderungen in den letzten Monaten nach dem Seminar gefragt werden können. Ferner konnte nicht überprüft werden, ob insbesondere sehr gewissenhafte Teilnehmer bis zum Ende an der Befragung teilgenommen hatten.

Die Gütekriterien wurden für den Fragebogen nur teilweise gewährleistet (vgl. Abschnitt 5.4). Zur Verbesserung der Durchführungsobjektivität sowie der Rücklaufquote hätten die Seminarleiter oder ich den Fragebogen zum Seminarstart und -ende sowie zu einem kurzen Follow-up-Termin in Verbindung mit der nächsten Seminargruppe am gleichen Standort durchführen können. Dann hätte sich allerdings der Evaluationszeitraum deutlich verlängert

und auch der Follow-up-Termin hätte die Ergebnisse beeinflussen können. Alternativ hätte der physische und psychische Zustand zum Zeitpunkt des Ausfüllens erfragt werden können. Zur Verbesserung der Reliabilitäten der meisten selbstformulierten Skalen hätten vorab mit anderen Stichproben Tests durchgeführt werden müssen, die die idealen Items pro Skala herauskristallisiert hätten. Alternativ hätte auf standardisierte Skalen zu diesen Themengebieten zurückgegriffen werden können.

Ebenfalls wäre dann die Validitätsprüfung für die selbstgebildeten Skalen unnötig.

Kritisch zu bewerten ist auch, dass vier Items erfragt wurden, die sich keiner Skala zuordnen ließen. Sie hätten mit ähnlichen Items zu Skalen zusammengefasst werden müssen, um die Wahrscheinlichkeit eines Messfehlers zu verringern.

Wie sich durch die Rücklaufquote zeigte, wäre den Partnerinnen durchaus mehr zuzumuten gewesen. Um die Vergleichbarkeit zu verbessern, hätten ihnen alle Items der Teilnehmer in angepasster Form vorgelegt werden können.

Zur Stichprobe erwies sich die geringe Anzahl der Teilnehmer der Befragung als schwierig. Aufgrund dessen sind die Ergebnisse nur bedingt generalisierbar. Außerdem mussten einige Auswertungen, wie der Vergleich zwischen den Standorten oder zweifaktorielle Varianzanalysen, entfallen.

Im Nachhinein zeigte sich auch, dass mit dieser Stichprobe nicht eindeutig beantwortet werden kann, wie präventive Maßnahmen für gesunde Personen aussehen müssen. Denn, da nur drei HBI-Skalen abgefragt wurden, blieb unklar, ob sich die Teilnehmer im Durchschnitt tatsächlich bereits tief im Burnout-Prozess befanden.

Ohne Zweifel liegt in dieser Evaluation zudem ein methodischer Fehler vor, weil auf eine Kontrollgruppe verzichtet wurde. Vergleichbare Auswirkungen könnten schließlich auch durch beispielsweise fünf Tage Urlaub oder das Wetter möglich sein.

Nur, weil es sich bei dieser Evaluation um eine Pilotstudie handelt, konnten die verschiedenen methodischen Aspekte zunächst vernachlässigt werden.

7.2 Fazit und Interpretation der Ergebnisse

Von den sieben Seminaren mit insgesamt 51 Teilnehmern nahmen an der Befragung 38 Männer zum ersten, 23 zum zweiten und 17 zum dritten Messzeitpunkt zwei Monate nach dem Seminar teil. Von den Fremdratern, i. d. R. die Partnerinnen, beteiligten sich zum ersten Messzeitpunkt 30 und zum dritten 15 Personen. Die Rücklaufquote der Männer verringerte

sich von 80% auf 29%, wenn nur die komplette Teilnahme an der Befragung von Männern und Partnerinnen gewertet wird. Das entspricht einem „normalen“ Rücklauf, der jedoch durch die persönliche Vorstellung oder Untersuchungen vor Ort verbesserungsfähig wäre.

Die Fragebögen erhoben anonym persönliche Daten, drei Skalen des unveröffentlichten aber standardisierten HBI, sechs selbstformulierte Skalen sowie offene bzw. sonstige Fragen. Für die Fremdrater wurde der Fragebogen verkürzt, so dass nur sieben Skalen und teilweise andere offene bzw. sonstige Fragen zu beantworten waren.

Die Stichprobe bestand demnach überwiegend aus Männern mittleren Alters mit höherem Bildungsabschluss, die in einer Partnerschaft lebten. Alles in allem traten in den Gruppen zu den drei verschiedenen Messzeitpunkten keine bemerkenswerten Abweichungen auf. Die einzigen Ausnahmen zeigten sich bei der deskriptiven Beschreibung zu den Arbeitsunfähigkeitstagen sowie zur probierten und praktizierten mentalen Entspannung. Im Vergleich zur Ausgelaugtheit der Teilnehmer mit den 740 Führungskräften der Bertelsmann-Studie zeigten sich Ähnlichkeiten. Diese lassen mit Vorsicht darauf schließen, dass die kleine Stichprobe dieser Befragung repräsentativ für eine größere sein könnte.

Die drei Skalen des HBI zeigten, dass die Gruppe der Teilnehmer aus stark belasteten Männern bestand: Im Vergleich zur Normstichprobe gehörten sie vor Seminarbeginn bei der „Emotionalen Erschöpfung“ („EE“) zu den oberen 5%, bei der „Hilflosigkeit“ („Hilfl“) zu den oberen 25% und bei der „Selbstüberforderung“ („SÜF“) zu den oberen 50%. Zwei Monate nach dem Seminar verbesserte sich die Kategorie bei der Einteilung in die Skala „EE“ auf die oberen 25%, während es bei den Skalen „Hilfl“ und „SÜF“ bei einer Verbesserung innerhalb der Kategorie blieb. Danach wäre eine Auseinandersetzung weiterhin zu empfehlen, um die Gefahr eines tieferen Burnout-Prozesses zu verhindern. Das Seminarkonzept könnte entsprechend Follow-up-Termine für die Zukunft einplanen oder zur Entstehung von Selbsthilfegruppen animieren.

Die Varianzanalyse zeigte, dass das Seminar am wirksamsten in der Skala „negative Gedanken und Gefühle zur eigenen Person“ („negPers“) war: Die Mittelwerte der Skala sanken zu jedem Messzeitpunkt weiter in die gewünschte Richtung. Die Varianzanalyse fiel auf dem 0,1%-Niveau hoch signifikant aus, wobei 41,0% der Varianz aufgeklärt wurden. Bei paarweisen Vergleichen ergaben sich eine Signifikanz auf dem 5%-Niveau vom ersten zum zweiten Messzeitpunkt und eine auf dem 1%-Niveau vom ersten zum dritten Messzeitpunkt. Es lag vom ersten zum zweiten bzw. dritten Zeitpunkt jeweils ein mittlerer Effekt vor. Zurück-

zuführen ist dieser Erfolg wahrscheinlich auf die gemeinsame Reflektion von schwierigen Lebensthemen, wie sie durch die Bearbeitung von individuellen Glaubenssätzen geschah.

Die anderen Skalen wurden zwar teilweise ebenfalls per Varianzanalyse signifikant. Doch die paarweisen Vergleiche zeigten nur zwischen dem ersten und zweiten Messzeitpunkt für die Skala „Gesundheit“ („Gesund“) eine Signifikanz auf dem 5%-Niveau.

Die Selbstwirksamkeit, auf die Matthaei in ihrer Diplomarbeit (2008) zum Vorläufer dieses Seminarkonzeptes fokussiert war, und die ein wichtiger Faktor für Burnout sein soll, wurde in dieser Evaluation weder in der selbstformulierten Skala „SW“ noch in dem Item „Ich bin überzeugt, dass ich alles schaffen kann, was ich mir vornehme“ per Varianzanalyse signifikant.

Diese enttäuschenden Ergebnisse sind vermutlich auf die sehr geringe Stichprobengröße zurück zu führen, denn es traten schwache bis mittlere Effekte in den drei HBI-Skalen sowie zur „Selbstwirksamkeit“ („SW“) und zur „Schlafstörung“ („Schlaf“) auf. Entsprechend ist davon auszugehen, dass bei einer etwas größeren Stichprobe auch bei den paarweisen Vergleichen in diesen Skalen signifikante Unterschiede in den Mittelwerten aufgetreten wären. Des Weiteren ist zu berücksichtigen, dass sich die Mittelwerte der entsprechenden Items überwiegend im Mittelfeld der siebenstufigen Skalen bewegten. Es ist nicht zu erwarten gewesen, dass sich die gemittelten Skalenwerte in extremere Bereiche verändern, da Störungen in jedem Leben vorkommen.

Darüber hinaus entwickelten sich die Mittelwerte von sechs Skalen zum zweiten Messzeitpunkt in die gewünschte Richtung und zum dritten Messzeitpunkt etwas rückläufig, ohne jedoch den Ausgangswert wieder zu erreichen. Nur in den Skalen „SÜF“ und „negPers“ verstärkte sich die positive Entwicklung zu jedem weiteren Messzeitpunkt.

Einzigste Ausnahme von einer insgesamt positiven Entwicklung bildeten die Mittelwerte der Skala „klare Ziele“ („Ziele“), wengleich die negative Veränderung minimal war und per Varianzanalyse keinen signifikanten Unterschied ergab. Dieser Einzelfall überrascht dennoch, da ein Seminarbaustein der Verbesserung der klaren Zielvorstellung galt. Zu erklären ist die Abweichung damit, dass den Teilnehmern vor dem Seminar gar nicht bewusst war, wie unklar ihre Zielvorstellungen waren.

Da die Skala „Ziele“ aus den Items „Ich habe klare Vorstellungen von meinen beruflichen Zielen“ und „Ich habe klare Vorstellungen von den Zielen in meinem persönlichen Leben (außerhalb des Berufs)“ gebildet wurde, könnte die unterschiedliche Dynamik der Mittelwerte in den Items einen Hinweis zur Verbesserung des Seminarkonzeptes liefern: Insbesondere das letztere Item verhinderte den nachhaltigen Anstieg der Mittelwerte. Daher sollte der Baustein „persönliche Ziele“ im Seminarkonzept überarbeitet werden.

Einen gewünschten Verlauf bestätigten die Wilcoxon-Tests für die Mehrheit der Teilnehmer zwischen dem ersten und dritten Messzeitpunkt in den Skalen „EE“, „Hilf“, „SÜF“, „negPers“, „posFam“, „Gesund“ und „Schlaf“. Signifikant wurden gleichzeitig jedoch nur die Skalen „SÜF“ und „negPers“.

Während bei den paarweisen Vergleichen zu den Varianzanalysen mit 16 Teilnehmern zum zweiten Messzeitpunkt nur die beiden Skalen „negPers“ und „Gesund“ signifikant wurden, erbrachte die t-Tests für abhängige Stichproben zu den 22 Teilnehmern für die vier Skalen „EE“, „negPers“, „Gesund“ und „Schlaf“ Signifikanzen. Dies bekräftigt die Vermutung, dass die Unterschiede in den Mittelwerten auch zum dritten Messzeitpunkt deutlicher ausgefallen wären, wenn die Stichprobe etwas größer gewesen wäre.

Bei den offenen Fragen stellte sich heraus, dass als hauptsächliche Ursache der eigenen Burnout-Gefährdung am häufigsten berufliche (45%) oder persönliche (33%) Gründe gesehen wurden. Die Vorstellung, auch in zehn Jahren noch am gleichen Arbeitsplatz tätig zu sein, fanden über die Hälfte der Teilnehmer negativ. Am häufigsten schöpften die Teilnehmer ihre Lebensfreude aus den Bereichen „Sport/Bewegung“ (18%) sowie „Kinder/Beziehung/Familie“ (20%).

Zu den Zielen fanden sich vor dem Seminar am meisten Nennungen für die Kategorien „Persönlich/ Privat“ (39%), „Beruflich“ (32%) und „Familiär“ (20%). Zum dritten Messzeitpunkt nahmen die „Persönliche/Privaten“ Ziele (52%) erheblich zu. Gleichzeitig sanken die beruflichen Ziele (24%). Die wenigsten Ziele waren konkret formuliert.

Erwartet hatten die Teilnehmer vor dem Seminar im Wesentlichen „Denkanstöße/Verstehen“ (36%) sowie „Strategien/Methoden“ (32%). Direkt nach dem Seminar fanden die Teilnehmer am häufigsten „Austausch/Vergleich“ (17%), „Persönliches Verstehen/Erkenntnis“ (12%), „Genogramm“ (10%) und „Collage (Zielbestimmung)“ (10%) am nützlichsten. Zum dritten Messzeitpunkt rückten dagegen „Persönliches Verstehen/Erkenntnis“ (19%), „Salutogenese“ (12%) und „Entspannungsübungen“ (12%) in den Vordergrund.

Offensichtlich hatte das Seminar positive Auswirkungen auf die Teilnehmer, da von dreizehn Antworten zu den Veränderungen in den letzten zwei Monaten nur eine negativ zu bewerten war. Außerdem wurden die Erwartungen an das Seminar zu durchschnittlich 86% zum dritten Messzeitpunkt erfüllt. Gleichzeitig bewerteten die Teilnehmer durchschnittlich 82% der Inhalte des Seminars als nützlich und hatten bereits durchschnittlich 50% der Erkenntnisse aus dem Seminar umgesetzt. Die Ergebnisse zum zweiten Messzeitpunkt fielen ähnlich aus.

Schätzten die Partnerinnen die Skalen für ihren Mann ein, bestätigten t-Tests für abhängige Stichproben signifikante Unterschiede zwischen den Mittelwerten für die Skalen „EE“ und „posFam“, d. h. es fand aus der Sicht der Partnerinnen jeweils eine positive Veränderung statt, die nicht mit dem Zufall zu erklären war.

Signifikant unterschieden sich die durchschnittlichen Mittelwerte zwischen Partnerinnen und Teilnehmern zum ersten bzw. dritten Messzeitpunkt in den Skalen „EE_{gekürzt}“, „negPers_{gekürzt}“, „posFam“, „SW“ und „Gesund“. Für diese Stichprobe galt jedoch, dass die Partnerinnen die Mittelwerte der Skalen „EE“, „SÜF“, „posFam“, „SW“ und „Gesund“ grundsätzlich höher als die Teilnehmer beurteilten. Die Mittelwerte der Skala „Hilfl“ wurden von den Partnerinnen nur zum ersten Messzeitpunkt im Vergleich mit 30 Paaren höher eingeschätzt, dagegen im Vergleich mit 15 Paaren zum ersten und dritten Messzeitpunkt niedriger. Die Mittelwerte der Skala „negPers“ wurden von den Partnerinnen jedes Mal niedriger als von den Teilnehmern eingeschätzt. Damit konnte die Hypothese, dass die Teilnehmer ihren Zustand selbst als kritischer beurteilten, nicht für alle sieben Skalen bestätigt werden, sondern nur für die Skalen „negPers“, „posFam“, „SW“ und „Gesund“. Dies lässt vermuten, dass die Teilnehmer versuchen, Belastungen zu übergehen, die Partnerinnen jedoch die Auswirkungen bemerken.

Dennoch entwickelten sich die Mittelwerte in den sieben gemeinsamen Skalen auch laut der Partnerinnen in die richtige Richtung. Signifikante Zusammenhänge zwischen den einzelnen Paaren gab es zum ersten Messzeitpunkt nur bei den Skalen „EE“, „SÜF“ und „posFam“.

Auch bei den offenen Fragen ließ sich feststellen, dass die Antworten der Teilnehmer und Partnerinnen etwas voneinander abwichen. Beispielsweise nannten die Partnerinnen zur Lebensfreude zusätzlich die Kategorien „Essen“ und „Intimitäten“, die Teilnehmer dagegen „Rund um das Auto/Motoren“ und „Alleine sein/Entspannung“. Bemerkenswert waren zudem die vielen positiven Aussagen der Partnerinnen zu nennenswerten Veränderungen in den letzten zwei Monaten: Von den fünfzehn Antworten waren zwei Drittel positiv und nur ein Drittel neutral zu bewerten. Negative Veränderungen wurden gar nicht bemerkt. Die Partnerinnen registrierten zusammenfassend eine erhöhte aktive Gestaltung des Lebens, mehr Gelassenheit und Fröhlichkeit beim Teilnehmer. Bekräftigt wurde diese Verbesserung durch die deutliche Veränderung des dichotomen Verhältnisses auf Item-Ebene: Während vor dem Seminar 81% der Partnerinnen völlig oder weitgehend zustimmten, dass ihr Mann ausgelaut nach Hause kam, taten dies zum dritten Messzeitpunkt nur noch 33% der Frauen.

Zu den Abrechnern der Befragung ergaben sich per Varianzanalyse keine signifikanten Unterschiede in den Mittelwerten der Skalen. Da auch keine signifikanten Unterschiede in den Mittelwerten der drei Gruppen zum Item „Ich kann schlecht ‘Nein’ sagen“ gefunden wurden, musste die entsprechende Hypothese verworfen werden, dass Teilnehmer mit sehr

hohen Burnout-Werten oder mit besserer Abgrenzungsfähigkeit die Befragung vorzeitig abbrechen würden.

Auch die sonstigen Merkmale Alter, Kinderanzahl, Arbeitsunfähigkeitstage, höchster Schulabschluss sowie die probierte bzw. praktizierte Entspannung erbrachten durch die entsprechende Testung keine signifikanten Unterschiede.

Der einzige bedeutsame Unterschied zwischen den drei Gruppen zu den verschiedenen Messzeitpunkten ergab sich für die Erwartungen vor dem Seminar: Nur das Cluster „Strategien/Methoden“ wurde signifikant: Während die Teilnehmer der ersten beiden Gruppen mehrheitlich keine Strategien und Methoden von dem Seminar erwarteten, taten dies die meisten Teilnehmer, die an allen Befragungen teilgenommen hatten.

Ferner ergaben sich für alle Teilnehmer des jeweiligen Messzeitpunktes zu den untersuchten persönlichen Merkmalen nur in Einzelfällen Signifikanzen in Zusammenhang mit den Skalen: Die Mittelwerte der Teilnehmer, die mentale Entspannung mindestens manchmal praktizierten, lagen zum dritten Messzeitpunkt in der Skala „EE“ höher als die von Teilnehmern, die weniger praktizierten. Dies lässt vermuten, dass mentale Entspannungspraktiken vorwiegend zur Regeneration und weniger vorbeugend genutzt wurden.

Wurde der Beruf als hauptsächliche Ursache der Burnout-Gefährdung gesehen, fielen die Mittelwerte zum dritten Messzeitpunkt in den Skalen „Hilf!“ und „negPers“ niedriger aus als bei Teilnehmern, die die Ursache nicht im Beruf vermuteten.

Empfanden Teilnehmer die Arbeit zu zehn weiteren Jahren am Arbeitsplatz negativ, lagen zum ersten Messzeitpunkt die Mittelwerte der Skala „EE“ höher und der Skala „Ziele“ niedriger sowie zum zweiten Messzeitpunkt die Mittelwerte der Skalen „posFam“ und „Gesund“ höher.

Auch die Zusammenhänge in den Skalen mit der Nützlichkeit und Umsetzung des Seminars erbrachten nur in Einzelfällen Signifikanzen. Dagegen wurde in sieben der neun Skalen zu verschiedenen Messzeitpunkten jeweils ein Zusammenhang mit der Erfüllung des Seminars signifikant. Ganz besonders zeigte sich dies durch zwei Signifikanzen in der Skala „negPers“: Für Teilnehmer, die ihre Erwartungen im höheren Maße als erfüllt betrachteten (Median > 85%), errechnete sich zum ersten und dritten Messzeitpunkt jeweils ein deutlich höherer Mittelwert.

Alles in allem lässt sich mit diesen Ergebnissen zwar nicht eindeutig bestätigen, ob das fünf-tägige Seminarkonzept ausreichend und speziell für die mit Burnout verbundenen Aspekte als Präventionsmaßnahme geholfen hat. Dennoch würde ich das Seminar insbesondere ge-

stressten Personen mit negativen Gedanken und Gefühlen zur Reflexion empfehlen, da für diese Gruppe in der Evaluation nachgewiesener Maßen Erfolge erzielt wurden.

8 Ausblick

Mit den Ergebnissen zu den Fragestellungen wurde klar, dass sich einige Aspekte bei künftigen Evaluationen von Seminaren zur Burnout-Prävention verbessern lassen.

Zusätzlich stellen sich folgende Forschungsfragen:

- Wie verändern sich langfristig die Einschätzungen der Teilnehmer zum Seminar?
- Welche Ausprägung ist in den relevanten Merkmalen erforderlich, damit eine Burnout-Prävention nachhaltig wirkt?
- Wie muss ein Seminar für gesunde bzw. Burnout-freie Personen gestaltet sein, damit es genügend Anreiz bietet und der Prävention dient?
- Wie verändern sich die Ergebnisse mit einer anderen Stichprobe?
- Inwieweit kann das Seminar auch therapieerfahrene Personen dabei unterstützen, nicht rückfällig zu werden?
- Hilft das Seminar auch in Deutschland lebenden Personen mit anderem kulturellen Hintergrund?
- Wie verändern sich die Ergebnisse, wenn statt eines Blockseminares verteilte Seminareinheiten angeboten werden?
- Wie kann erreicht werden, dass die Teilnehmer von Seminaren spezifischere Vorstellungen zu ihren persönlichen Zielen erhalten?
- Sind Männer eher vor einem Burnout-Prozess geschützt, wenn sie Belastungen nicht übergehen, sondern sich darüber in der Partnerschaft austauschen?

Zudem lässt sich auch das Seminarkonzept noch in einigen Punkten verbessern. Dennoch ist es als Fortschritt zu betrachten, dass dieses Angebot von den Krankenkassen unterstützt wird. Auch die Rückmeldungen der Teilnehmer und Partnerinnen sollten dazu ermutigen, diese Unterstützung weiterhin sicherzustellen und auszubauen.

Literaturverzeichnis

- Abel, C. (2007). *Systemisch-lösungsorientierte Beratung zur Prävention von Stress und Burnout in Pflegeberufen*. [On-line]. Verfügbar unter: http://www.deposit.ddb.de/cgi-bin/dokserv?idn=987608533&dok_var=d1&dok_ext=pdf&filename=987608533.pdf [28.08.09]
- Ahola, K., Honkonen, T., Isometsa, E., Kalimo, R., Nykyri, E., Aromaa, A. (2005). The relationship between jobrelated burnout and depressive disorders – results from the Finnish Health 2000 Study. *Journal of Affective Disorders* 2005 (88), 55-62.
- Aronson, E., Pines, A. M., & Kafry, D. (1983). *Ausgebrannt*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Bertelsmann Stiftung (2009). *Erholungsfähigkeit und Burnout, Ergebnisse der Studie*. [On-line]. Verfügbar unter: http://www.bertelsmann-stiftung.de/bst/de/media-/xcms_bst_dms_29256_29257_2.pdf [28.08.09]
- Blättner, B. (2007). Das Modell der Salutogenese – Eine Leitorientierung für die berufliche Praxis. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 2, 67-73.
- Bandura, A. (1997) *Self-efficacy: the exercise of control*. New York: Freeman.
- Bamberger, G. G. (2001). *Lösungsorientierte Beratung*. Weinheim: PVU.
- Bortz, J. (2005). *Statistik für Human- und Sozialwissenschaftler* (6. Auflage). Heidelberg: Springer Medizin Verlag.
- Bortz, J. & Döring, N. (1995). *Forschungsmethoden und Evaluation*. Berlin: Springer.
- Burisch, M. (1994). Ausgebrannt, verschlissen, durchgerostet. *Psychologie heute* (09), 23-26.
- Burisch, M. (2002). A longitudinal study of burnout: The relative importance of dispositions and experiences. In: *Work & Stress*, 16, No. 1, 1-17.
- Burisch, M. (2006). *Das Burnout-Syndrom – Theorie der inneren Erschöpfung* (3. Auflage). Heidelberg: Springer Medizin Verlag.
- Burisch, M. (2008). *Ausgebrannt!*. [On-line]. Verfügbar unter: http://www.superillu.de/ratgeber/Burnout-Syndrom_556460.html [28.08.2009]

- Carroll, C. F. X. (1980). Staff burnout as a form of ecological dysfunction. *Contemporary Drug Problems*, 8, 207-225.
- Cherniss, C. (1980). *Professional Burnout in Human Service Organizations*. New York: Praeger.
- Cherniss, C. (1995). *Beyond Burnout. Helping Teachers, Nurses, Therapists, and Lawyers Recover from Stress and Disillusionment*. New York: Routledge.
- Cobb, S. (1978). Rollenbezogene Verantwortung: Die Differenzierung eines Konzepts. In: M. Frese, S. Greif & N. Semmer (Hrsg.), *Industrielle Psychopathologie*. Bern: Huber.
- DIMDI - Deutsches Institut für Medizinische Dokumentation und Information (2009). ICD-10-GM. Systematisches Verzeichnis Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme (10). *Bundesministerium für Gesundheit und Soziale Sicherung*. [On-line]. Verfügbar unter: <http://www.icd-code.de/icd/code-/F48.0.html> [28.08.2009]
- Dörner, D., Reither, F. & Stäudel, T. (1983). Emotion und problemlösendes Denken. In H. Mandel & G. L. Huber (Hrsg.). *Emotion und Kognition* (S. 72). München: Urban & Schwarzenberg.
- Enzmann, D. (1996). *Gestresst, erschöpft oder ausgebrannt? Einflüsse von Arbeitssituation, Empathie und Coping auf den Burnoutprozess*. München: Profil.
- Enzmann, D. & Kleiber, D. (1989). *Helfer-Leiden. Stress und Burnout in psychosozialen Berufen*. Heidelberg: Asanger.
- Ewald, O. (1998): Burnout-Syndrom. In: *Handbuch der Arbeitsmedizin* (5).
- Fischer, H. J. (1983). A psychoanalytic view of burnout. In: B. A. Farber (Ed.), *Stress and Burnout in the Human Service Professions*. New York: Pergamon.
- Freudenberger, H. J. (1982). Counseling and dynamics: Treating the end-stage person. In: J. W. Jones (Hrsg.), *The Burnout Syndrome*. Park Ridge: London House Press.
- Freudenberger, H. J. & Richelson, G. (1980). *Ausgebrannt. Die Krise der Erfolgreichen – Gefahren erkennen und vermeiden*. München: Kindler Verlag GmbH.

- Freudenberger, H. J. & Richelson, G. (1983). *Mit dem Erfolg leben*. München : Heyne.
- Freudenberger, H., North, G. (1992): *Burn-out bei Frauen – Über das Gefühl des Ausgebranntseins*, Frankfurt a. M., S. Fischer Verlag.
- Glass, D. C. & McKnight, J. D. (1996): Perceived control, depressive symptomatology, and professional burnout: A review of the evidence. *Psychology and Health* (11), 23-48.
- Grunder, H.-U. & Bieri, T. (1995). *Zufrieden in der Schule? – Zufrieden mit der Schule? Berufszufriedenheit und Kündigungsgründe von Lehrkräften*. Bern: Haupt.
- Gusy, B. (1995). *Stressoren in der Arbeit, Soziale Unterstützung und Burnout – Eine Kausalanalyse* (1). München/Wien: Profil Verlag GmbH.
- Hallsten, L. (1993). Burning out: A framework. In T. Marek, W. Schaufeli & C. Maslach (Hrsg.), *Professional burnout: Recent developments in theory and research* (95-113). Philadelphia: Taylor & Francis.
- Jenkins, R. & Elliott, P. (2004). Stressors, burnout and social support: nurses in acute mental health settings. *Journal of Advanced Nursing*, 48 (6), 622–631.
- Kim, H. J., Shin, K. H., Swanger, N. (2008). Burnout and engagement: A comparative analysis using the Big Five personality dimensions. *International Journal of Hospitality Management*.
- Karasek, R. A., Theorell, T., Schwartz, J. E., Schnall, P. L., Pieper, C. F., & Michela, J. L. (1988). Job Characteristics in Relation to the Prevalence of Myocardial Infarction in the US Health Examination Survey (HES) and the Health and Nutrition Examination Survey (HANES). *American Journal of Public Health*, 78, 910-918.
- Kaluza, G. (2007). *Gelassen und sicher im Stress* (3. Auflage). Heidelberg: Springer.
- Kernen, H. (1999). *Burnout-Prophylaxe im Management*. Bern: Haupt.
- Kleiber, D. & Enzmann, D. (1986). Helfer-Leiden: Überlegungen zum Burnout in helfenden Berufen. *Jahrbuch für Psychopathologie und Psychotherapie*, 6, 49 – 78. Köln: Pahl-Rugenstein.

- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological Stress and the Coping Process*. New York: McGraw-Hill.
- Lauderdale, M. (1981). *Burnout*. Austin, TX: Learning Concepts.
- Lee, R. T. & Ashfort, B. E. (1996). A meta-analytic examination of the correlates of the three dimensions of job burnout. *Journal of Applied Psychology*, 81, 123-133.
- Lehr, D. (2007). *Affektive Störungen bei Lehrerinnen und Lehrern*. Publikationsbasierte Dissertation, Philipps-Universität Marburg.
- Levine, M. (1982). Method or madness: On the alienation of the professional. *Journal of Community Psychology*, 10, 3-14.
- Maslach, C. (1978). *Job burnout. How people cope*. *Public Welfare*, 36, 56.
- Maslach, C. & Jackson, S. E. (1986). *Maslach Burnout Inventory Manual (2)*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C., Jackson, S. E. & Leiter, M. P. (1996). *Maslach Burnout Inventory Manual (3)*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Matthaei, K. (2008). *Evaluation eines Seminarkonzeptes "Work-Life-Balancing" zur Prävention von Burnout bei berufstätigen Müttern*. [On-line]. Verfügbar unter: <http://www.opus.haw-hamburg.de/volltexte/2008/562/> [28.08.09]
- Mayring, P. (1995). *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken*. Weinheim: Deutscher Studien Verlag.
- McCrae, R. R. & John, O. P. (1992). An introduction to the Five Factor Model and its applications. *Journal of Personality*, 60, 175-215.
- Middeldorp, C. M., Cath, D. C. & Boomsma, D. I. (2006). A twin-family study of the association between employment, burnout and anxious depression. *Journal of Affective Disorders*, 90 (2-3), 163-169.
- Nachtigall, C., Wirtz, M. (2002). *Wahrscheinlichkeitsrechnung und Inferenzstatistik (2. Auflage)*. Weinheim: Juventa Verlag.

-
- Pines, A. M., Aronson, E. & Kafry, D. (2000). *Ausgebrannt – Vom Überdruß zur Selbstentfaltung*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Pfennig, B. & Hüscher, M. (1994). *Determinanten und Korrelate des Burnout-Syndroms: Eine meta-analytische Betrachtung*. Berlin: Freie Universität Berlin. Psychologisches Institut.
- Rösing, I. (2003). *Ist die Burnout-Forschung ausgebrannt? Analyse und Kritik der internationalen Burnout-Forschung* (1. Auflage). Heidelberg und Kröning: Asanger.
- Rook, M. (1998). *Theorie und Empirie in der Burnout-Forschung*. Hamburg: Kovac.
- Sanders, J. R. (2006). *Handbuch der Evaluationsstandards: Die Standards des "Joint Committee on Standards for Educational Evaluation"*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften/GWV Fachverlage GmbH.
- Schaufeli, W. B. & Enzmann, D. (1998). *The Burnout Companion to Study and Practice. A critical analysis*. London, Philadelphia: Taylor & Francis.
- Schaufeli, W. B. (2009). *Ist die Burnout-Forschung ausgebrannt?* [On-line]. Verfügbar unter: http://www.vision.unibe.ch/kolloquium/docs/Burnout%20ausgebrannt_Bern_.ppt [28.08.2009]
- Shirom, A. (2003). Job-related Burnout. In J. C. Quick & L. E. Tetrick (Eds.). *Handbook of occupational health psychology* (245-265). Washington, DC: American Psychological Association.
- Schmitz, G. S. & Schwarzer, R. (1999). *Proaktive Einstellung von Lehrern: Konstruktbeschreibung und psychometrische Analysen*. Empirische Pädagogik, 13 (1), 3-27.
- Schmitz, G. S. & Schwarzer, R. (2000). Selbstwirksamkeitserwartung von Lehrern: Längsschnittbefunde mit einem neuen Instrument. *Zeitschrift für Pädagogische Psychologie*, 14 (1), 12-25.
- Schwarzer, R. & Jerusalem, M. (1999): *Skalen zur Erfassung von Lehrer- und Schülermerkmalen. Dokumentation der psychometrischen Verfahren im Rahmen der wissenschaftlichen Begleitung des Modellversuchs Selbstwirkdame Schulen*. Berlin: Freie Universität Berlin.
- Selye, H. (1976). *Stress in Health and Disease*. London: Butterworths.

Siegrist, J., Starke, D., Chandola, T., Godin, I., Marmot, M., Niedhammer, I. (2004). The measurement of effort-reward imbalance at work: European comparisons. *Social Science & Medicine*, 58, 1483-1499.

Sobetzko, H.-M. (1998). *Informationen zum Chronic-Fatigue-Syndrom, CFS*. [On-line]. Verfügbar unter: <http://www.cfs.virtuga.com/infotxt.doc> [28.10.09]

Talbot, L. A. & Lumden, D. B. (2000). On the occasion between humor and burnout. *Humor: International Journal of Humor Research*, 13 (4), 419-428.

Techniker Krankenkasse (2009), Gesundheitsreport. [On-line]. Verfügbar unter: <http://www.tk-online.de/centaurus-/servlet/contentblob/157354/Datei/17982> [28.08.2009]

Techniker Krankenkasse (2009). *Medienservice* (5). [On-line]. Verfügbar unter: <http://www.presse.tk-online.de> [28.08.09]

ten Brummelhuis, L. L., van der Lippe, T., Kluwer, E. S, Flap, H. (2008). Positive and negative effects of family involvement on work-related burnout. *Journal of Vocational Behavior*.

Wagner, P. (1993). *Ausgebrannt. Zum Burnout-Syndrom in helfenden Berufen*. Bielefeld: KT-Verlag.

Anhang

- A Selbstrating-Fragebogen zum ersten Messzeitpunkt
- B Fremdrating-Fragebogen zum ersten Messzeitpunkt
- C Selbstrating-Fragebogen zum zweiten Messzeitpunkt
- D Selbstrating-Fragebogen zum dritten Messzeitpunkt
- E Fremdrating-Fragebogen zum dritten Messzeitpunkt
- F Rücklauf der Fragebögen
- G Reliabilitäten der Skalen
- H Korrelationen der Skalen
- I Hauptergebnisse: Varianzanalysen für die Items
- J Hauptergebnisse: Wilcoxon-Tests für die Skalen
- K Hauptergebnisse: Wilcoxon-Tests für die Items
- L Hauptergebnisse: T-Tests und Korrelationen für die Skalen
- M Hauptergebnisse: T-Tests und Korrelationen für die Items
- N Hauptergebnisse: Analyse der offenen Fragen und sonstigen Einschätzungen
- O Selbst- und Fremdbild: T-Tests und Korrelationen für die Skalen
- P Selbst- und Fremdbild: T-Tests und Korrelationen für die Items
- Q Fremdbild: Analyse der offenen Fragen
- R Abrecher der Befragung: Varianzanalysen für die Skalen
- S Abrecher der Befragung: Varianzanalysen für die Items
- T Abrecher der Befragung: Unterschiede für sonstige Merkmale
- U Abrecher der Befragung: Unterschiede für die offenen Fragen
- V Korrelationen der Skalen mit demografischen Merkmalen
- W T-Tests: Zusammenhänge der Skalen mit der praktizierten mentalen Entspannung
- X U-Tests: Zusammenhänge der Skalen mit der hauptsächlichen Ursache der Burnout-Gefährdung
- Y T-Tests: Zusammenhänge der Skalen mit der Empfindung zu zehn weiteren Jahren am Arbeitsplatz
- Z T-Tests: Zusammenhänge der Skalen mit der Erfüllung des Seminars
- AA T-Tests: Zusammenhänge der Skalen mit der Nützlichkeit des Seminars
- AB T-Tests: Zusammenhänge der Skalen mit der Umsetzung des Seminars

A. Selbstrating-Fragebogen zum ersten Messzeitpunkt



Universität Hamburg

Fakultät für Erziehungswissenschaft,
Psychologie und Bewegungswissenschaft
Fachbereich Psychologie
Prof. Dr. Matthias Burisch



UHH · Fachbereich Psychologie · Von-Melle-Park 5 · D-20146 Hamburg

Fragebogen zur Beurteilung des Seminars „Burnout-Prävention für Männer“

Lieber Seminarteilnehmer,

Sie haben sich für das Seminar „Burnout-Prävention für Männer“ angemeldet.

Der Fachbereich Psychologie der Universität Hamburg führt eine wissenschaftliche Untersuchung zum Erfolg des Seminars durch. Wir hoffen, damit wichtige Anregungen für die weiteren Seminare und für das Thema „Burnout-Prävention“ allgemein zu erhalten.

Deshalb bitten wir Sie, an der schriftlichen Befragung zu drei verschiedenen Zeitpunkten teilzunehmen. Idealerweise nimmt zusätzlich eine Ihnen nahe stehende Person zu zwei Zeitpunkten an der Befragung teil. Die Teilnahme ist selbstverständlich freiwillig. Dennoch wären wir Ihnen für Ihre Unterstützung außerordentlich dankbar!

Die Bearbeitung dauert für Sie ca. 15 Minuten und ggf. für Ihre/n Partnerin/Freund ca. 7 Minuten. Die Fragebögen enthalten keine Angaben, die Rückschlüsse auf Sie erlauben. Allerdings möchten wir Sie später erneut befragen; dazu dient der „Identifikations Code“. Wir garantieren Ihnen absoluten Datenschutz!

Nachfolgend erhalten Sie die 1. Fragebögen. Um nicht die kostbare Zeit im Seminar zu verschwenden, bringen Sie bitte die ausgefüllten Fragebögen zum 1. Tag des Seminars mit und geben sie im jeweils beigefügten Umschlag zugeklebt bei der Seminarleiterin, Frau Christina Zimmermann, ab.

Wir freuen uns auf Ihre Antworten und wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Seminar!

Universität Hamburg
Fachbereich Psychologie
Prof. Dr. Matthias Burisch

Susanne Vetter
cand. Psychologin
E-Mail: Susanne.Vetter@studium.uni-hamburg.de

Universität Hamburg · Tor zur Welt der Wissenschaft

Von-Melle-Park 5 · D-20146 Hamburg · www.uni-hamburg.de

**Für den Teilnehmer: Fragebogen zur Beurteilung des Seminars
„Burnout-Prävention für Männer“**

Identifikations-Code zur Anonymisierung

A. Geburtsdatum der Mutter: (Tag) (Monat)

Geburtsdatum des Vaters: (Tag) (Monat)

Beispiel: 15.11.1950 (Tag) (Monat)

B. Standort des Seminars: z. B. Hamburg

Zur Person

C. Alter: Jahre

D. Höchster Schulabschluss:

- 1 Kein Abschluss
 2 Haupt-/Volksschule bzw. Abschluss nach der 9. Klasse
 3 Mittlere Reife bzw. Abschluss nach der 10. Klasse
 4 Fachhochschulreife
 5 Abitur, Hochschulreife
 6 Abschluss (Fach-)Hochschule

E. Familienstand:

- 1 ledig 4 geschieden
 2 verheiratet 5 verwitwet
 3 getrennt lebend 6 in fester Partnerschaft lebend

F. Anzahl der Kinder im Haushalt:

G. Gesundheit:

Ich war in den letzten 12 Monaten Tage arbeitsunfähig.

H. Mentale Entspannungspraktiken:

Habe ich probiert

- 0 Nein, ich habe noch *keine* mentalen Entspannungspraktiken ausprobiert.
 1 Ja, ich habe *eine* mentale Entspannungspraktik ausprobiert.
 2 Ja, ich habe *mehrere* mentale Entspannungspraktiken ausprobiert.

I. Mindestens eine mentale Entspannung

habe ich praktiziert

- 0 noch nie
 1 selten
 2 manchmal
 3 oft
 4 Ich praktiziere *täglich* eine mentale Entspannungspraktik.

Der weitere Fragebogen enthält Aussagen über Gefühlslagen und Einstellungen, wie man sie bezüglich Arbeit und Leben haben kann. Bitte geben Sie an, wie sehr jede Aussage auf Sie ganz persönlich zutrifft. Bitte machen Sie einen Kreis um diejenige Zahl zwischen 1 und 7, die Ihre Meinung am besten ausdrückt. Lassen Sie bitte keine Frage aus.

		1 = völlig unzutreffend	2 = weitgehend unzutreffend	3 = eher unzutreffend	4 = weder-noch bzw. weiß nicht	5 = eher zutreffend	6 = weitgehend zutreffend	7 = völlig zutreffend
1	Ich fühle mich von meiner Arbeit „ausgebrannt“.	1	2	3	4	5	6	7
2	Ich bin erst dann mit mir zufrieden, wenn ich mein Bestes gegeben habe.	1	2	3	4	5	6	7
3	Gelegentlich meldet sich bei mir ein Gefühl von Hilflosigkeit.	1	2	3	4	5	6	7
4	Ich denke manchmal, dass die Belastungen zu viel für mich sind.	1	2	3	4	5	6	7
5	Viel von meinem Stress rührt von meinen Ansprüchen an mich selbst her.	1	2	3	4	5	6	7
6	Ich fühle mich manchmal mutlos.	1	2	3	4	5	6	7
7	Ich fühle mich erschöpft und kraftlos.	1	2	3	4	5	6	7
8	Die höchsten Anforderungen stelle ich selbst an mich.	1	2	3	4	5	6	7
9	Manchmal fühle ich mich wie in einer Falle, in der ich weder vor noch zurück kann.	1	2	3	4	5	6	7
10	An manchen Stellen fühle ich mich einfach überlastet.	1	2	3	4	5	6	7
11	Ich neige ein bisschen zum Perfektionismus.	1	2	3	4	5	6	7
12	Ich bin oft ratlos, wie ich mit meinen Problemen zurechtkommen soll.	1	2	3	4	5	6	7
13	Ich fühle mich oft abgearbeitet und verbraucht.	1	2	3	4	5	6	7
14	Ich neige dazu, an meine Leistungen strenge Maßstäbe anzulegen.	1	2	3	4	5	6	7
15	Ich stecke in einer Krise, aus der ich momentan keinen Ausweg finde.	1	2	3	4	5	6	7
16	Ich komme ausgelaugt nach Hause.	1	2	3	4	5	6	7
17	Ich kann schlecht „Nein“ sagen.	1	2	3	4	5	6	7
18	Ich habe das Gefühl, mehr zu geben, als ich zurückbekomme.	1	2	3	4	5	6	7

		1 = völlig unzutreffend	2 = weitgehend unzutreffend	3 = eher unzutreffend	4 = weder-noch bzw. weiß nicht	5 = eher zutreffend	6 = weitgehend zutreffend	7 = völlig zutreffend
19	Ich kann in meinem Job völlig selbstbestimmt arbeiten.	1	2	3	4	5	6	7
20	Ich habe klare Vorstellungen von meinen <u>beruflichen</u> Zielen.	1	2	3	4	5	6	7
21	Ich habe klare Vorstellungen von den Zielen in meinem <u>persönlichen</u> Leben (außerhalb des Berufs).	1	2	3	4	5	6	7
22	Ich bin überzeugt, dass ich alles schaffen kann, was ich mir vornehme.	1	2	3	4	5	6	7
23	Ich habe das Gefühl, in meinem <u>Job</u> alles im Griff zu haben.	1	2	3	4	5	6	7
24	Ich habe das Gefühl, in meinem <u>Familienleben</u> alles im Griff zu haben.	1	2	3	4	5	6	7
25	Ich habe das Gefühl, <u>persönliche</u> Schwierigkeiten im Griff zu haben.	1	2	3	4	5	6	7
26	Ich bin vollkommen zufrieden mit meiner Beziehung/Ehe.	1	2	3	4	5	6	7
27	Wenn ich will, kann ich mich in einen Zustand der Entspannung versetzen.	1	2	3	4	5	6	7
28	Ich halte mich insgesamt für einen <u>körperlich</u> gesunden Menschen.	1	2	3	4	5	6	7
29	Ich halte mich insgesamt für einen <u>psychisch</u> gesunden Menschen.	1	2	3	4	5	6	7
30	Ich gönne mir ausreichend Ruhepausen.	1	2	3	4	5	6	7
31	Ich habe ein niedriges Selbstwertgefühl.	1	2	3	4	5	6	7
32	Ich leide an Nervosität.	1	2	3	4	5	6	7
33	Ich grübele oft, ohne dabei eine konstruktive Lösung zu finden.	1	2	3	4	5	6	7
34	Ich kann mich oft schlecht konzentrieren.	1	2	3	4	5	6	7
35	Ich leide oft unter depressiver Stimmung.	1	2	3	4	5	6	7
36	Ich bin oft aggressiver Stimmung.	1	2	3	4	5	6	7
37	Ich habe oft Angst.	1	2	3	4	5	6	7

		1 = völlig unzutreffend	2 = weitgehend unzutreffend	3 = eher unzutreffend	4 = weder-noch bzw. weiß nicht	5 = eher zutreffend	6 = weitgehend zutreffend	7 = völlig zutreffend
38	Ich kann schlecht einschlafen.	1	2	3	4	5	6	7
39	Ich kann schlecht durchschlafen.	1	2	3	4	5	6	7

Offene Fragen

Sollte der Platz nicht reichen, benutzen Sie bitte die Rückseite.

J. Wenn Sie meinen, Burnout-gefährdet zu sein: Wo sehen Sie die hauptsächlichen Ursachen?

K. Was empfinden Sie bei der Vorstellung, auch in 10 Jahren noch am gleichen Arbeitsplatz tätig zu sein?

L. Bei was schöpfen Sie derzeit Lebensfreude?

M. Was sind Ihre konkreten zukünftigen Ziele?

N. Was sind Ihre Erwartungen und Hoffnungen an das Seminar?

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

B. Fremdrating-Fragebogen zum ersten Messzeitpunkt

Universität Hamburg

Fakultät für Erziehungswissenschaft,
Psychologie und Bewegungswissenschaft
Fachbereich Psychologie
Prof. Dr. Matthias Burisch



UHH · Fachbereich Psychologie · Von-Melle-Park 5 · D-20146 Hamburg

Fragebogen zur wissenschaftlichen Auswertung für die Partnerin / einen Freund

Der Fachbereich Psychologie der Universität Hamburg führt eine wissenschaftliche Untersuchung im Bereich der Gesundheitsvorsorge durch. Wir hoffen, damit wichtige Anregungen zu erhalten.

Jeder Teilnehmer der Studie sollte idealerweise auch von einer weiteren, ihm nahe stehenden Person eingeschätzt werden. Deshalb bitten wir Sie, an der schriftlichen Befragung zu zwei verschiedenen Zeitpunkten teilzunehmen. Für Ihre Unterstützung wären wir Ihnen außerordentlich dankbar!

Die Bearbeitung dauert für Sie ca. 7 Minuten. Die Fragebögen enthalten keine Angaben, die Rückschlüsse auf Sie erlauben. Allerdings möchten wir Sie später erneut befragen; dazu dient der „Identifikations-Code“. Wir garantieren Ihnen absoluten Datenschutz!

Nachfolgend erhalten Sie den 1. Fragebogen. Bitte nutzen Sie den beigegefüllten Umschlag für den ausgefüllten Fragebogen. Anschließend reichen Sie den zugeklebten Umschlag an den Teilnehmer der Studie weiter.

Wir freuen uns auf Ihre Antworten und danken Ihnen ganz herzlich für diesen wertvollen Beitrag!

Universität Hamburg
Fachbereich Psychologie
Prof. Dr. Matthias Burisch

Susanne Vetter
cand. Psychologin
E-Mail: Susanne.Vetter@studium.uni-hamburg.de

Universität Hamburg · Tor zur Welt der Wissenschaft

Von-Melle-Park 5 · D-20146 Hamburg · www.uni-hamburg.de

Fragebogen zur wissenschaftlichen Auswertung für die Partnerin / einen Freund

Identifikations-Code zur Anonymisierung und Zuordnung

A. Bitte lassen Sie sich den Identifikations-Code vom Studien-Teilnehmer geben.

Geburtsdatum der Mutter des TN: (Tag) (Monat)

Geburtsdatum des Vaters des TN: (Tag) (Monat)

Zur nahe stehenden Person des Studien-Teilnehmers

O. Wie lange kennen Sie den Studien-Teilnehmer schon: Jahre ggf. Monate

P. Wie stehen Sie zu dem Studien-Teilnehmer:

Es handelt sich um meinen

1 Ehemann

2 Partner

3 Freund

4

Offene Fragen

Sollte der Platz nicht reichen, benutzen Sie bitte die Rückseite.

Q. Bei was *schöpft* der Studien-Teilnehmer derzeit Lebensfreude?

R. Bei was *könnte* der Studien-Teilnehmer alles Lebensfreude *schöpfen*? Was halten Sie für realistisch?

S. Gibt es etwas, was der Studien-Teilnehmer in seinem Leben ändern sollte? Was?

Der weitere Fragebogen enthält Aussagen über Gefühlslagen und Einstellungen, wie man sie bezüglich Arbeit und Leben haben kann.

Bitte geben Sie an, wie sehr nach Ihrem Eindruck jede Aussage auf den Studien-Teilnehmer zutrifft. Bitte machen Sie einen Kreis um diejenige Zahl zwischen 1 und 7, die Ihre Meinung am besten ausdrückt. Lassen Sie bitte keine Frage aus.

		1 = völlig unzutreffend	2 = weitgehend unzutreffend	3 = eher unzutreffend	4 = weder-noch bzw. weiß nicht	5 = eher zutreffend	6 = weitgehend zutreffend	7 = völlig zutreffend
1 (22)	Ich bin überzeugt, dass er alles schaffen kann, was er sich vornimmt.	1	2	3	4	5	6	7
2 (23)	Ich habe das Gefühl, er hat im <u>Job</u> alles im Griff	1	2	3	4	5	6	7
3 (24)	Ich habe das Gefühl, er hat im <u>Familienleben</u> alles im Griff.	1	2	3	4	5	6	7
4 (25)	Ich habe das Gefühl, er hat <u>persönliche</u> Schwierigkeiten im Griff.	1	2	3	4	5	6	7
5 (26)	Er ist vollkommen zufrieden mit seiner Beziehung/Ehe zu sein.	1	2	3	4	5	6	7
6 (28)	Ich halte ihn insgesamt für einen <u>körperlich</u> gesunden Menschen.	1	2	3	4	5	6	7
7 (29)	Ich halte ihn insgesamt für einen <u>psychisch</u> gesunden Menschen.	1	2	3	4	5	6	7
8 (31)	Er hat ein niedriges Selbstwertgefühl.	1	2	3	4	5	6	7
9 (32)	Er leidet an Nervosität.	1	2	3	4	5	6	7
10 (34)	Er kann sich oft schlecht konzentrieren.	1	2	3	4	5	6	7
11 (35)	Er leidet oft unter depressiver Stimmung.	1	2	3	4	5	6	7
12 (36)	Er ist oft aggressiver Stimmung.	1	2	3	4	5	6	7
13 (37)	Er hat oft Angst.	1	2	3	4	5	6	7
14 (17)	Er kann schlecht „Nein“ sagen.	1	2	3	4	5	6	7
15 (18)	Ich habe das Gefühl, er gibt mehr, als dass er zurückbekommt.	1	2	3	4	5	6	7
16 (30)	Er gönnt sich ausreichend Ruhepausen.	1	2	3	4	5	6	7

		1 = völlig unzutreffend	2 = weitgehend unzutreffend	3 = eher unzutreffend	4 = weder-noch bzw. weiß nicht	5 = eher zutreffend	6 = weitgehend zutreffend	7 = völlig zutreffend
17 (16)	Er kommt ausgelaugt nach Hause.	1	2	3	4	5	6	7
18 (7)	Er fühlt sich erschöpft und kraftlos.	1	2	3	4	5	6	7
19 (13)	Er fühlt sich oft abgearbeitet und verbraucht.	1	2	3	4	5	6	7
20 (12)	Er ist oft ratlos, wie er mit seinen Problemen zurechtkommen soll.	1	2	3	4	5	6	7
21 (14)	Er neigt dazu, an seine Leistungen strenge Maßstäbe anzulegen.	1	2	3	4	5	6	7
22 (15)	Er steckt in einer Krise, aus der er momentan keinen Ausweg findet.	1	2	3	4	5	6	7

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

C. Selbstrating-Fragebogen zum zweiten Messzeitpunkt



Universität Hamburg

Fakultät für Erziehungswissenschaft,
Psychologie und Bewegungswissenschaft
Fachbereich Psychologie
Prof. Dr. Matthias Burisch



UHH · Fachbereich Psychologie · Von-Melle-Park 5 · D-20146 Hamburg

2. Fragebogen zur Beurteilung des Seminars „Burnout-Prävention für Männer“

Lieber Seminarteilnehmer,

Sie haben jetzt das Seminar „Burnout-Prävention für Männer“ bereits hinter sich. Wir hoffen, dass es Ihnen gut getan hat und es Ihren Erwartungen entsprach.

Um dies genauer zu erfahren, bitten wir Sie, jetzt an der zweiten schriftlichen Befragung teilzunehmen. Sie ähnelt der ersten Befragung. Entsprechend garantieren wir Ihnen wieder absoluten Datenschutz! Die dritte und letzte Befragung wird ca. zwei Monate später erfolgen, idealerweise nochmals zusammen mit der Ihnen nahe stehende Person.

Die Teilnahme bleibt selbstverständlich freiwillig. Dennoch wären wir Ihnen für Ihre Unterstützung außerordentlich dankbar!

Nachfolgend erhalten Sie den 2. Fragebogen. Bitte senden Sie diesen ausgefüllt an uns im beigefügten und frankierten Umschlag zurück.

Wir freuen uns auf Ihre Antworten und wünschen Ihnen weiterhin viel Erfolg bei der Umsetzung Ihrer Ziele.

Universität Hamburg
Fachbereich Psychologie
Prof. Dr. Matthias Burisch

Susanne Vetter
cand. Psychologin
E-Mail: Susanne.Vetter@studium.uni-hamburg.de

Universität Hamburg · Tor zur Welt der Wissenschaft!

Von-Melle-Park 5 · D-20146 Hamburg · www.uni-hamburg.de

**Für den Teilnehmer: 2. Fragebogen zur Beurteilung des Seminars
„Burnout-Prävention für Männer“**

Identifikations-Code zur Anonymisierung

- A. Geburtsdatum der Mutter: (Tag) (Monat)
Geburtsdatum des Vaters: (Tag) (Monat)

Zum Seminar

- T. Zu wieviel Prozent sind Ihre Erwartungen an das Seminar erfüllt worden?
- U. Zu wieviel Prozent sind die Inhalte des Seminars nützlich für Sie gewesen?
- V. Zu wieviel Prozent konnten Sie die Erkenntnisse aus dem Seminar bereits umsetzen?

Zur Person

Der weitere Fragebogen enthält Aussagen über Gefühlslagen und Einstellungen, wie man sie bezüglich Arbeit und Leben haben kann. Bitte geben Sie an, wie sehr jede Aussage auf Sie ganz persönlich zutrifft. Bitte machen Sie einen Kreis um diejenige Zahl zwischen 1 und 7, die Ihre Meinung am besten ausdrückt. Lassen Sie bitte keine Frage aus.

		1 = völlig unzutreffend	2 = weitgehend unzutreffend	3 = eher unzutreffend	4 = weder-noch bzw. weiß nicht	5 = eher zutreffend	6 = weitgehend zutreffend	7 = völlig zutreffend
1	Ich fühle mich von meiner Arbeit „ausgebrannt“.	1	2	3	4	5	6	7
2	Ich bin erst dann mit mir zufrieden, wenn ich mein Bestes gegeben habe.	1	2	3	4	5	6	7
3	Gelegentlich meldet sich bei mir ein Gefühl von Hilflosigkeit	1	2	3	4	5	6	7
4	Ich denke manchmal, dass die Belastungen zu viel für mich sind.	1	2	3	4	5	6	7
5	Viel von meinem Stress rührt von meinen Ansprüchen an mich selbst her.	1	2	3	4	5	6	7
6	Ich fühle mich manchmal mutlos.	1	2	3	4	5	6	7

		1 = völlig unzutreffend	2 = weitgehend unzutreffend	3 = eher unzutreffend	4 = weder-noch bzw. weiß nicht	5 = eher zutreffend	6 = weitgehend zutreffend	7 = völlig zutreffend
7	Ich fühle mich erschöpft und kraftlos.	1	2	3	4	5	6	7
8	Die höchsten Anforderungen stelle ich selbst an mich.	1	2	3	4	5	6	7
9	Manchmal fühle ich mich wie in einer Falle, in der ich weder vor noch zurück kann	1	2	3	4	5	6	7
10	An manchen Stellen fühle ich mich einfach überlastet.	1	2	3	4	5	6	7
11	Ich neige ein bisschen zum Perfektionismus	1	2	3	4	5	6	7
12	Ich bin oft ratlos, wie ich mit meinen Problemen zurecht kommen soll.	1	2	3	4	5	6	7
13	Ich fühle mich oft abgearbeitet und verbraucht.	1	2	3	4	5	6	7
14	Ich neige dazu, an meine Leistungen strenge Maßstäbe anzulegen.	1	2	3	4	5	6	7
15	Ich stecke in einer Krise, aus der ich momentan keinen Ausweg finde.	1	2	3	4	5	6	7
16	Ich komme ausgelaugt nach Hause.	1	2	3	4	5	6	7
17	Ich kann schlecht „Nein“ sagen.	1	2	3	4	5	6	7
18	Ich habe das Gefühl, mehr zu geben, als ich zurückbekomme.	1	2	3	4	5	6	7
19	Ich kann in meinem Job völlig selbstbestimmt arbeiten.	1	2	3	4	5	6	7
20	Ich habe klare Vorstellungen von meinen <u>beruflichen</u> Zielen.	1	2	3	4	5	6	7
21	Ich habe klare Vorstellungen von den Zielen in meinem <u>persönlichen</u> Leben (außerhalb des Berufs).	1	2	3	4	5	6	7
22	Ich bin überzeugt, dass ich alles schaffen kann, was ich mir vornehme	1	2	3	4	5	6	7
23	Ich habe das Gefühl, in meinem <u>Job</u> alles im Griff zu haben.	1	2	3	4	5	6	7
24	Ich habe das Gefühl, in meinem <u>Familienleben</u> alles im Griff zu haben.	1	2	3	4	5	6	7
25	Ich habe das Gefühl, <u>persönliche</u> Schwierigkeiten im Griff zu haben.	1	2	3	4	5	6	7
26	Ich bin vollkommen zufrieden mit meiner Beziehung/Ehe.	1	2	3	4	5	6	7

		1 = völlig unzutreffend	2 = weitgehend unzutreffend	3 = eher unzutreffend	4 = weder-noch bzw. weiß nicht	5 = eher zutreffend	6 = weitgehend zutreffend	7 = völlig zutreffend
27	Wenn ich will, kann ich mich in einen Zustand der Entspannung versetzen.	1	2	3	4	5	6	7
28	Ich halte mich insgesamt für einen <u>körperlich</u> gesunden Menschen.	1	2	3	4	5	6	7
29	Ich halte mich insgesamt für einen <u>psychisch</u> gesunden Menschen.	1	2	3	4	5	6	7
30	Ich gönne mir ausreichend Ruhepausen.	1	2	3	4	5	6	7
31	Ich habe ein niedriges Selbstwertgefühl.	1	2	3	4	5	6	7
32	Ich leide an Nervosität.	1	2	3	4	5	6	7
33	Ich grübele oft, ohne dabei eine konstruktive Lösung zu finden.	1	2	3	4	5	6	7
34	Ich kann mich oft schlecht konzentrieren.	1	2	3	4	5	6	7
35	Ich leide oft unter depressiver Stimmung.	1	2	3	4	5	6	7
36	Ich bin oft aggressiver Stimmung.	1	2	3	4	5	6	7
37	Ich habe oft Angst.	1	2	3	4	5	6	7
38	Ich kann schlecht einschlafen.	1	2	3	4	5	6	7
39	Ich kann schlecht durchschlafen.	1	2	3	4	5	6	7

Offene Fragen

Sollte der Platz nicht reichen, benutzen Sie bitte die Rückseite.

W. Was (z. B. eine Erkenntnis oder eine Technik) fanden Sie im Seminar besonders nützlich für sich? Als Antwort sind auch mehrere Aspekte möglich.

D. Selbstrating-Fragebogen zum dritten Messzeitpunkt

Universität Hamburg

Fakultät für Erziehungswissenschaft,
Psychologie und Bewegungswissenschaft
Fachbereich Psychologie
Prof. Dr. Matthias Burisch



UHH · Fachbereich Psychologie · Von-Melle-Park 5 · D-20146 Hamburg

3. Fragebogen zur Beurteilung des Seminars „Burnout-Prävention für Männer“

Lieber Seminarteilnehmer,

das Seminar „Burnout-Prävention für Männer“ liegt bereits rund zwei Monate zurück. Wir hoffen, dass Sie es in guter Erinnerung behalten haben und inzwischen viel davon umsetzen konnten.

Um dies genauer zu erfahren, bitten wir Sie ein letztes Mal, an der schriftlichen Befragung teilzunehmen. Sie ähnelt den vorherigen Befragungen. Entsprechend garantieren wir Ihnen wieder absoluten Datenschutz! Idealerweise nimmt auch nochmals die Ihnen nahe stehende Person an der Befragung teil.

Die Ergebnisse zur 3. Befragung sind äußerst wichtig für uns, selbst wenn Sie die 2. Befragung ausgelassen haben sollten. Deshalb wären wir Ihnen für Ihre freiwillige Unterstützung außerordentlich dankbar!

Nachfolgend erhalten Sie Ihren 3. Fragebogen sowie den 2. Fragebogen für die Ihnen nahe stehende Person. Bitte senden Sie beide ausgefüllt an uns im beigefügten Umschlag zurück.

Wenn Sie Interesse an der Auswertung haben, schreiben Sie bitte eine E-Mail an die unten rechts stehende Adresse.

Wir freuen uns auf Ihre Antworten und wünschen Ihnen weiterhin viel Erfolg bei der Umsetzung Ihrer Ziele.

Universität Hamburg
Fachbereich Psychologie
Prof. Dr. Matthias Burisch

Susanne Vetter
cand. Psychologin
E Mail: Susanne.Vetter@studium.uni-hamburg.de

Universität Hamburg · Tor zur Welt der Wissenschaft

Von-Melle-Park 5 D-20146 Hamburg www.uni-hamburg.de

**Für den Teilnehmer: 3. Fragebogen zur Beurteilung des Seminars
„Burnout-Prävention für Männer“**

Identifikations-Code zur Anonymisierung

- A. Geburtsdatum der Mutter: (Tag) (Monat)
 Geburtsdatum des Vaters: (Tag) (Monat)

Zum Seminar

- T3. Zu wieviel Prozent sind Ihre Erwartungen an das Seminar erfüllt worden?
- U3. Zu wieviel Prozent sind die Inhalte des Seminars nützlich für Sie gewesen?
- V3. Zu wieviel Prozent konnten Sie die Erkenntnisse aus dem Seminar bereits umsetzen?

Zur Person

Der weitere Fragebogen enthält Aussagen über Gefühlslagen und Einstellungen, wie man sie bezüglich Arbeit und Leben haben kann. Bitte geben Sie an, wie sehr jede Aussage auf Sie ganz persönlich zutrifft. Bitte machen Sie einen Kreis um diejenige Zahl zwischen 1 und 7, die Ihre Meinung am besten ausdrückt. Lassen Sie bitte keine Frage aus.

	1 = völlig unzutreffend	2 = weitgehend unzutreffend	3 = eher unzutreffend	4 = weder-noch bzw. weiß nicht	5 = eher zutreffend	6 = weitgehend zutreffend	7 = völlig zutreffend
1 Ich fühle mich von meiner Arbeit „ausgebrannt“.	1	2	3	4	5	6	7
2 Ich bin erst dann mit mir zufrieden, wenn ich mein Bestes gegeben habe.	1	2	3	4	5	6	7
3 Gelegentlich meldet sich bei mir ein Gefühl von Hilflosigkeit.	1	2	3	4	5	6	7
4 Ich denke manchmal, dass die Belastungen zu viel für mich sind.	1	2	3	4	5	6	7
5 Viel von meinem Stress rührt von meinen Ansprüchen an mich selbst her.	1	2	3	4	5	6	7
6 Ich fühle mich manchmal mutlos.	1	2	3	4	5	6	7

		1 = völlig unzutreffend	2 = weitgehend unzutreffend	3 = eher unzutreffend	4 = weder-noch bzw. weiß nicht	5 = eher zutreffend	6 = weitgehend zutreffend	7 = völlig zutreffend
7	Ich fühle mich erschöpft und kraftlos.	1	2	3	4	5	6	7
8	Die höchsten Anforderungen stelle ich selbst an mich.	1	2	3	4	5	6	7
9	Manchmal fühle ich mich wie in einer Falle, in der ich weder vor noch zurück kann.	1	2	3	4	5	6	7
10	An manchen Stellen fühle ich mich einfach überlastet.	1	2	3	4	5	6	7
11	Ich neige ein bisschen zum Perfektionismus.	1	2	3	4	5	6	7
12	Ich bin oft ratlos, wie ich mit meinen Problemen zurechtkommen soll.	1	2	3	4	5	6	7
13	Ich fühle mich oft abgearbeitet und verbraucht.	1	2	3	4	5	6	7
14	Ich neige dazu, an meine Leistungen strenge Maßstäbe anzulegen.	1	2	3	4	5	6	7
15	Ich stecke in einer Krise, aus der ich momentan keinen Ausweg finde.	1	2	3	4	5	6	7
16	Ich komme ausgelaugt nach Hause.	1	2	3	4	5	6	7
17	Ich kann schlecht „Nein“ sagen.	1	2	3	4	5	6	7
18	Ich habe das Gefühl, mehr zu geben, als ich zurückbekomme.	1	2	3	4	5	6	7
19	Ich kann in meinem Job völlig selbstbestimmt arbeiten.	1	2	3	4	5	6	7
20	Ich habe klare Vorstellungen von meinen beruflichen Zielen.	1	2	3	4	5	6	7
21	Ich habe klare Vorstellungen von den Zielen in meinem persönlichen Leben (außerhalb des Berufs).	1	2	3	4	5	6	7
22	Ich bin überzeugt, dass ich alles schaffen kann, was ich mir vornehme.	1	2	3	4	5	6	7
23	Ich habe das Gefühl, in meinem <u>Job</u> alles im Griff zu haben.	1	2	3	4	5	6	7
24	Ich habe das Gefühl, in meinem <u>Familienleben</u> alles im Griff zu haben.	1	2	3	4	5	6	7
25	Ich habe das Gefühl, <u>persönliche</u> Schwierigkeiten im Griff zu haben.	1	2	3	4	5	6	7
26	Ich bin vollkommen zufrieden mit meiner Beziehung/Ehe.	1	2	3	4	5	6	7

		1 = völlig unzutreffend	2 = weitgehend unzutreffend	3 = eher unzutreffend	4 = weder-noch bzw. weiß nicht	5 = eher zutreffend	6 = weitgehend zutreffend	7 = völlig zutreffend
27	Wenn ich will, kann ich mich in einen Zustand der Entspannung versetzen.	1	2	3	4	5	6	7
28	Ich halte mich insgesamt für einen <u>körperlich</u> gesunden Menschen.	1	2	3	4	5	6	7
29	Ich halte mich insgesamt für einen <u>psychisch</u> gesunden Menschen.	1	2	3	4	5	6	7
30	Ich gönne mir ausreichend Ruhepausen.	1	2	3	4	5	6	7
31	Ich habe ein niedriges Selbstwertgefühl.	1	2	3	4	5	6	7
32	Ich leide an Nervosität.	1	2	3	4	5	6	7
33	Ich grübele oft, ohne dabei eine konstruktive Lösung zu finden.	1	2	3	4	5	6	7
34	Ich kann mich oft schlecht konzentrieren.	1	2	3	4	5	6	7
35	Ich leide oft unter depressiver Stimmung.	1	2	3	4	5	6	7
36	Ich bin oft aggressiver Stimmung.	1	2	3	4	5	6	7
37	Ich habe oft Angst.	1	2	3	4	5	6	7
38	Ich kann schlecht einschlafen.	1	2	3	4	5	6	7
39	Ich kann schlecht durchschlafen.	1	2	3	4	5	6	7

H3. Mentale Entspannungspraktiken:

Habe ich probiert

- 0 Nein, ich habe noch *keine* mentalen Entspannungspraktiken ausprobiert.
 1 Ja, ich habe *eine* mentale Entspannungspraktik ausprobiert.
 2 Ja, ich habe *mehrere* mentale Entspannungspraktiken ausprobiert.

I3. Mindestens eine mentale Entspannung

habe ich praktiziert

- 0 noch nie
 1 selten
 2 manchmal
 3 oft
 4 Ich praktiziere *täglich* eine mentale Entspannungspraktik.

Offene Fragen

Sollte der Platz nicht reichen, benutzen Sie bitte die Rückseite.

W3. Was (z. B. eine Erkenntnis oder eine Technik) fanden Sie im Seminar besonders nützlich für sich? Als Antwort sind auch mehrere Aspekte möglich.

Y3. Gibt es etwas Nennenswertes, was Sie in den letzten zwei Monaten verändert haben. Was ist das?

J3. Wenn Sie meinen, Burnout-gefährdet zu sein: Wo sehen Sie die hauptsächlichsten Ursachen?

K3. Was empfinden Sie bei der Vorstellung, auch in 10 Jahren noch am gleichen Arbeitsplatz tätig zu sein?

L3. Bei was schöpfen Sie derzeit Lebensfreude?

M3. Was sind Ihre konkreten zukünftigen Ziele?

X3. Falls Sie uns noch darüber hinaus etwas mitteilen möchten, sind wir sehr daran interessiert. Sie haben nachfolgend die Gelegenheit dazu:

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

E. Fremdrating-Fragebogen zum dritten Messzeitpunkt



Universität Hamburg

Fakultät für Erziehungswissenschaft,
Psychologie und Bewegungswissenschaft
Fachbereich Psychologie
Prof. Dr. Matthias Burisch



UHH · Fachbereich Psychologie · Von-Melle-Park 5 · D-20146 Hamburg

2. Fragebogen zur wissenschaftlichen Auswertung für die Partnerin / einen Freund

Unsere wissenschaftliche Untersuchung im Bereich der Gesundheitsvorsorge geht dem Ende zu. Wir hoffen, dass Sie uns erneut unterstützen, damit wir wichtige Anregungen erhalten.

Nachfolgend erhalten Sie den letzten Fragebogen. Er ähnelt der vorherigen Befragung. Bitte reichen Sie den ausgefüllten Fragebogen im zugeklebten Umschlag an den Teilnehmer der Studie weiter.

Wir freuen uns auf Ihre Antworten und danken Ihnen ganz herzlich für diesen wertvollen Beitrag!

Universität Hamburg
Fachbereich Psychologie
Prof. Dr. Matthias Burisch

Susanne Vetter
cand. Psychologin
E-Mail: Susanne.Vetter@studium.uni-hamburg.de

Universität Hamburg · Tor zur Welt der Wissenschaft

Von-Melle-Park 5 · D-20146 Hamburg · www.uni-hamburg.de

2. Fragebogen zur wissenschaftlichen Auswertung für die Partnerin / einen Freund

Identifikations-Code zur Anonymisierung und Zuordnung

A. Bitte lassen Sie sich den Identifikations-Code vom Studien-Teilnehmer geben.

Geburtsdatum der Mutter des TN: (Tag) (Monat)

Geburtsdatum des Vaters des TN: (Tag) (Monat)

Offene Fragen

Sollte der Platz nicht reichen, benutzen Sie bitte die Rückseite.

Y3. Haben Sie eventuell in den letzten 2 Monaten eine nennenswerte Veränderung bei Ihrem Partner/Freund bemerkt? Welche?

Q3. Bei was *schöpft* der Studien-Teilnehmer derzeit Lebensfreude?

R3. Bei was *könnte* der Studien-Teilnehmer alles Lebensfreude *schöpfen*? Was halten Sie für realistisch?

S3. Gibt es etwas, was der Studien-Teilnehmer in seinem Leben ändern sollte? Was?

Der weitere Fragebogen enthält Aussagen über Gefühlslagen und Einstellungen, wie man sie bezüglich Arbeit und Leben haben kann.

Bitte geben Sie an, wie sehr nach Ihrem Eindruck jede Aussage auf den Studien-Teilnehmer zutrifft. Bitte machen Sie einen Kreis um diejenige Zahl zwischen 1 und 7, die Ihre Meinung am besten ausdrückt. Lassen Sie bitte keine Frage aus.

		1 = völlig unzutreffend	2 = weitgehend unzutreffend	3 = eher unzutreffend	4 = weder-noch bzw. weiß nicht	5 = eher zutreffend	6 = weitgehend zutreffend	7 = völlig zutreffend
1 (22)	Ich bin überzeugt, dass er alles schaffen kann, was er sich vornimmt.	1	2	3	4	5	6	7
2 (23)	Ich habe das Gefühl, er hat im <u>Job</u> alles im Griff.	1	2	3	4	5	6	7
3 (24)	Ich habe das Gefühl, er hat im <u>Familienleben</u> alles im Griff.	1	2	3	4	5	6	7
4 (25)	Ich habe das Gefühl, er hat <u>persönliche</u> Schwierigkeiten im Griff.	1	2	3	4	5	6	7
5 (26)	Er ist vollkommen zufrieden mit seiner Beziehung/Ehe zu sein	1	2	3	4	5	6	7
6 (28)	Ich halte ihn insgesamt für einen <u>körperlich</u> gesunden Menschen.	1	2	3	4	5	6	7
7 (29)	Ich halte ihn insgesamt für einen <u>psychisch</u> gesunden Menschen.	1	2	3	4	5	6	7
8 (31)	Er hat ein niedriges Selbstwertgefühl.	1	2	3	4	5	6	7
9 (32)	Er leidet an Nervosität.	1	2	3	4	5	6	7
10 (34)	Er kann sich oft schlecht konzentrieren.	1	2	3	4	5	6	7
11 (35)	Er leidet oft unter depressiver Stimmung.	1	2	3	4	5	6	7
12 (36)	Er ist oft aggressiver Stimmung.	1	2	3	4	5	6	7
13 (37)	Er hat oft Angst.	1	2	3	4	5	6	7
14 (17)	Er kann schlecht „Nein“ sagen.	1	2	3	4	5	6	7
15 (18)	Ich habe das Gefühl, er gibt mehr, als dass er zurückbekommt.	1	2	3	4	5	6	7
16 (30)	Er gönnt sich ausreichend Ruhepausen.	1	2	3	4	5	6	7

		1 = völlig unzutreffend	2 = weitgehend unzutreffend	3 = eher unzutreffend	4 = weder-noch bzw. weiß nicht	5 = eher zutreffend	6 = weitgehend zutreffend	7 = völlig zutreffend
17 (16)	Er kommt ausgelaugt nach Hause.	1	2	3	4	5	6	7
18 (7)	Er fühlt sich erschöpft und kraftlos.	1	2	3	4	5	6	7
19 (13)	Er fühlt sich oft abgearbeitet und verbraucht.	1	2	3	4	5	6	7
20 (12)	Er ist oft ratlos, wie er mit seinen Problemen zurechtkommen soll.	1	2	3	4	5	6	7
21 (14)	Er neigt dazu, an seine Leistungen strenge Maßstäbe anzulegen.	1	2	3	4	5	6	7
22 (15)	Er steckt in einer Krise, aus der er momentan keinen Ausweg findet.	1	2	3	4	5	6	7

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

F. Rücklauf der Fragebögen

Person	Zeitpunkt 1		Teilnehmer Zeitpunkt 2	Zeitpunkt 3		Standort	Teilnehmer				
	Teilnehmer	Fremdrater		Teilnehmer	Fremdrater		Seminar	Evaluation	in %	komplette Fälle	in % zum Seminar
1	1	1	1	1	1	Hamburg-1	9	8	89	4	44
2	1	1	1	1	1	Hamburg-1					
3	1	1	1	1	1	Hamburg-1					
4	1	1	1	1	1	Hamburg-1					
5	1	1	1	1		Hamburg-1					
6	1	1				Hamburg-1					
7	1	1				Hamburg-1					
8	1	1				Hamburg-1					
9	1	1	1	1	1	Berlin	6	4	67	1	17
10	1		1			Berlin					
11	1	1				Berlin					
12	1	1				Berlin					
13	1	1	1	1	1	Aachen	6	6	100	2	33
14	1	1	1	1	1	Aachen					
15	1	1	1			Aachen					
16	1		1			Aachen					
17	1		1			Aachen					
18		1				Aachen ?					
19	1	1	1	1	1	Hannover	7	7	100	3	43
20	1	1	1	1	1	Hannover					
21	1	1	1	1	1	Hannover					
22	1	1	1			Hannover					
23	1	1		1		Hannover					
24	1	1				Hannover					
25			1			Hannover ?					
26	1	1				Hamburg-2	10	5	50	0	0
27	1	1				Hamburg-2					
28	1					Hamburg-2					
29	1					Hamburg-2 ?					
30		1				Hamburg-2 ?					
31	1	1	1	1	1	München	6	5	83	2	33
32	1	1	1	1	1	München					
33	1	1	1			München					
34	1					München					
35	1					München					
36	1	1	1	1	1	Köln	7	6	86	3	43
37	1	1	1	1	1	Köln					
38	1	1	1	1	1	Köln					
39	1					Köln					
40	1					Köln					
41	1					Köln					
Summe	38	30	23	17	15	sieben	51	41	80	15	29

G. Reliabilitäten der Skalen

Skala	Anzahl der Items	Zeitpunkt	wer	innere Konsistenz SP 38 TN	Anzahl TN	innere Konsistenz SP 22 TN	Anzahl TN	innere Konsistenz SP 16 TN	Anzahl TN
HBI Emotionale Erschöpfung = i1, i4, i7 (i18), i10, i13 (i19)									
HBI EE	5	t1	TN	0,85	38	0,81	22	0,88	16
		t2	TN	0,82	23	0,81	22	0,85	16
		t3	TN	0,90	17	0,90	16	0,90	16
	2	t1	TN	0,89	38	0,90	22	0,90	16
		t3	TN	0,90	17	0,91	16	0,91	16
		t1	Partnerin	0,82	30	0,84	19	0,90	16
t3	Partnerin	0,96	15	0,96	15	0,96	15		
HBI Hilfsigkeit = i3, i6, i9, i12 (i20)									
HBI Hilfl	4	t1	TN	0,80	38	0,78	22	0,88	16
		t2	TN	0,86	23	0,85	22	0,89	16
		t3	TN	0,89	17	0,88	16	0,88	16
HBI Selbstüberforderung = i2, i5, i8, i11, i14 (i21)									
HBI SÜF	5	t1	TN	0,95	38	0,95	22	0,96	16
		t2	TN	0,92	23	0,92	22	0,91	16
		t3	TN	0,96	17	0,95	16	0,95	16
neg. Ged.&Gef. z. eig. Pers. = i17(i14), i18(i15), i31(i8), i32(i9), i33, i34(i10), i35(i11), i36(i12), i37									
negPers	9	t1	TN	0,86	37	0,84	22	0,90	16
		t2	TN	0,80	23	0,81	22	0,86	16
		t3	TN	0,81	17	0,82	16	0,82	16
	7	t1	TN	0,81	37	0,77	22	0,87	16
		t3	TN	0,69	17	0,71	16	0,71	16
		t1	Partnerin	0,51	30	0,60	19	0,63	16
t3	Partnerin	0,66	15	0,66	15	0,66	15		
positives Familienleben = i24 (i3), i26 (i5)									
posFam	2	t1	TN	0,77	37	0,78	22	0,87	16
		t2	TN	0,76	23	0,72	22	0,91	16
		t3	TN	0,89	17	0,90	16	0,90	16
		t1	Partnerin	0,77	30	0,77	19	0,79	16
		t3	Partnerin	0,84	15	0,84	15	0,84	15
klare Ziele = i20, i21									
Ziele	2	t1	TN	0,88	37	0,82	22	0,88	16
		t2	TN	0,44	23	0,32	22	0,58	16
		t3	TN	0,65	17	0,64	16	0,64	16
Selbstwirksamkeit = i22 (i1), i23 (i2), i25 (i4)									
SW	3	t1	TN	0,65	37	0,52	22	0,60	16
		t2	TN	0,74	23	0,67	22	0,70	16
		t3	TN	0,69	17	0,66	16	0,66	16
		t1	Partnerin	0,54	30	0,66	19	0,64	16
		t3	Partnerin	0,18	15	0,18	15	0,18	15
Gesundheit = i28 (i6), i29 (i7)									
Gesund	2	t1	TN	0,66	37	0,54	22	0,69	16
		t2	TN	0,50	23	0,48	22	0,55	16
		t3	TN	0,53	17	0,49	16	0,49	16
		t1	Partnerin	0,11	30	-0,06	19	0,06	16
		t3	Partnerin	0,49	15	0,49	15	0,49	15
Schlafstörung = i38, i39									
Schlaf	2	t1	TN	0,52	38	0,56	22	0,55	16
		t2	TN	0,68	23	0,66	22	0,60	16
		t3	TN	0,72	17	0,68	16	0,68	16

H. Korrelationen der Skalen

Korrel. n. Pearson zu t1	Hilfl			SUF			negPers		
	SP 38	SP 22	SP 16	SP 38	SP 22	SP 16	SP 38	SP 22	SP 16
EE	0,69(**)	0,71(**)	0,79(**)	0,42(**)	0,54(**)	0,49	0,76(**)	0,67(**)	0,68(**)
Hilfl				0,26	0,44(*)	0,52(*)	0,64(**)	0,72(**)	0,75(**)
SUF							0,24	0,23	0,33
negPers									
posFam									
Ziele									
SW									
Gesund									
Schlaf									

Korrel. n. Pearson zu t1	posFam			Ziele			SW		
	SP 38	SP 22	SP 16	SP 38	SP 22	SP 16	SP 38	SP 22	SP 16
EE	0,02	0,1	-0,26	-0,26	0,13	0,1	-0,28	0,03	-0,16
Hilfl	-0,11	-0,01	-0,42	-0,26	-0,01	-0,07	-0,43(**)	-0,28	-0,22
SUF	0,07	0,14	0,029	-0,07	0,03	0,2	0,14	0,24	0
negPers	-0,03	0,04	-0,37	-0,24	0,14	-0,09	-0,46(**)	-0,16	-0,15
posFam				0,39(*)	0,25	0,45	0,31	0,21	0,54(*)
Ziele							0,54(**)	0,35	0,55(*)
SW									
Gesund									
Schlaf									

Korrel. n. Pearson zu t1	Gesund			Schlaf		
	SP 38	SP 22	SP 16	SP 38	SP 22	SP 16
EE	-0,64(**)	-0,55(**)	-0,73(**)	0,36(*)	0,08	0,41
Hilfl	-0,60(**)	-0,71(**)	-0,77(**)	0,26	0,14	0,23
SUF	-0,24	-0,22	-0,18	-0,04	-0,15	0,04
negPers	-0,61(**)	-0,47(*)	-0,67(**)	0,45(**)	0,21	0,46
posFam	0,13	0,09	0,39	-0,08	-0,19	-0,10
Ziele	0,39(*)	0,08	-0,16	-0,16	0,08	0,29
SW	0,44(**)	0,13	0,08	-0,24	0,03	0,31
Gesund				-0,54(**)	-0,37	-0,39

** : Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,01 (2-seitig) signifikant

* : Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,05 (2-seitig) signifikant

I. Hauptergebnisse: Varianzanalysen für die Items

Item	Zeitpunkt	M	s	n	F	df (Gr.-G.)	sig. (Gr.-G.)	Eta- Quadr.	d zu t1	d zu t2	paarweise Vergleiche sig.		
i1 = Ich fühle mich von meiner Arbeit „ausgebrannt“.													
i1	t1	5,06	1,18	16	2,739	2/30	0,081	0,154					
	t2	4,56	1,15						0,42				
	t3	4,44	1,50						0,53	0,11			
i2 = Ich bin erst dann mit mir zufrieden, wenn ich mein Bestes gegeben habe.													
i2	t1	5,63	1,36	16	1,000	2/30	0,380	0,063					
	t2	5,50	1,46						0,09				
	t3	5,25	1,48						0,28	0,17			
i3 = Gelegentlich meldet sich bei mir ein Gefühl von Hilflosigkeit.													
i3	t1	4,69	1,49	16	0,712	2/30	0,499	0,045					
	t2	4,50	1,41						0,13				
	t3	4,25	1,57						0,29	0,18			
i4 = Ich denke manchmal, dass die Belastungen zu viel für mich sind.													
i4	t1	5,19	1,33	16	1,000	2/30	0,380	0,062					
	t2	4,81	1,22						0,28				
	t3	5,06	1,18						0,09	-0,20			
i5 = Viel von meinem Stress rührt von meinen Ansprüchen an mich selbst her.													
i5	t1	5,19	1,42	16	1,587	2/30	0,221	0,096					
	t2	5,00	1,15						0,13				
	t3	4,69	1,82						0,35	0,27			
i6 = Ich fühle mich manchmal mutlos.													
i6	t1	4,69	1,58	16	3,506	2/30	0,043	0,189			1:2 0,020		
	t2	4,00	1,26						(1,7+25,5)	(0,052)	0,44		1:3 0,404
	t3	4,19	1,56						0,32	-0,15	2:3 1,000		
i7= Ich fühle mich erschöpft und kraftlos.													
i7	t1	5,13	1,15	16	5,911	2/30	0,007	0,283			1:2 0,025		
	t2	4,19	0,83						0,82		1:3 0,081		
	t3	4,31	1,35						0,71	-0,15	2:3 1,000		
i8 = Die höchsten Anforderungen stelle ich selbst an mich.													
i8	t1	5,44	1,41	16	4,854	2/30	0,015	0,244			1:2 1,000		
	t2	5,38	1,36						0,04		1:3 0,086		
	t3	4,69	1,85						0,53	0,51	2:3 0,048		
i9 = Manchmal fühle ich mich wie in einer Falle, in der ich weder vor noch zurück kann.													
i9	t1	4,94	1,84	16	1,319	2/30	0,282	0,081					
	t2	4,25	1,69						0,37				
	t3	4,44	1,75						0,27	-0,11			
i10 = An manchen Stellen fühle ich mich einfach überlastet.													
i10	t1	5,75	1,18	16	8,398	2/30	0,001	0,359			1:2 0,010		
	t2	4,75	1,29						(1,4/21,3)	(0,004)	0,85		1:3 0,087
	t3	5,06	1,12						0,58	-0,24	2:3 0,166		
i11 = Ich neige ein bisschen zum Perfektionismus.													
i11	t1	5,44	1,63	16	0,172	2/30	0,842	0,011					
	t2	5,44	1,41						0,00				
	t3	5,31	1,74						0,08	0,09			

Item	Zeitpunkt	M	s	n	F	df	sig.	Eta-Quadr.	d zu t1	d zu t2	paarweise Vergleiche sig.
i12 = Ich bin oft ratlos, wie ich mit meinen Problemen zurechtkommen soll.											
i12	t1	4,50	1,37	16	3,958	2/30	0,030	0,209			1:2 0,199
	t2	3,69	1,20						0,59		1:3 0,039
	t3	3,75	1,24						0,55	-0,05	2:3 1,000
i13 = Ich fühle mich oft abgearbeitet und verbraucht.											
i13	t1	5,00	1,51	16	0,405	2/30	0,670	0,026			
	t2	4,75	1,00						0,17		
	t3	5,00	1,15						0,00	-0,25	
i14 = Ich neige dazu, an meine Leistungen strenge Maßstäbe anzulegen.											
i14	t1	5,63	1,45	16	2,056	2/30	0,146	0,121			
	t2	5,44	1,36						0,13		
	t3	5,25	1,39						0,26	0,14	
i15 = Ich stecke in einer Krise, aus der ich momentan keinen Ausweg finde.											
i15	t1	4,31	1,66	16	1,314	2/30	0,284	0,081			
	t2	3,88	1,67						0,26		
	t3	3,75	1,77						0,34	0,07	
i16 = Ich komme ausgelaugt nach Hause.											
i16	t1	5,50	1,15	16	6,985	2/30	0,003	0,318			1:2 0,008
	t2	4,69	0,87						0,70		1:3 0,024
	t3	4,63	1,31						0,76	0,07	2:3 1,000
i17 = Ich kann schlecht „Nein“ sagen.											
i17	t1	5,56	1,03	16	5,611	2/30	0,009	0,272			1:2 0,258
	t2	4,94	1,39						0,61		1:3 0,010
	t3	4,56	1,31						0,97	0,27	2:3 0,564
i18 = Ich habe das Gefühl, mehr zu geben, als ich zurückbekomme.											
i18	t1	5,38	1,31	16	0,936	2/30	0,403	0,059			
	t2	5,06	1,06						0,24		
	t3	5,00	1,26						0,29	0,06	
i19 = Ich kann in meinem Job völlig selbstbestimmt arbeiten.											
i19	t1	4,44	1,36	16	0,738	2/30	0,487	0,047			
	t2	4,38	1,45						0,05		
	t3	4,13	1,45						0,23	0,17	
i20 = Ich habe klare Vorstellungen von meinen beruflichen Zielen.											
i20	t1	5,13	1,41	16	2,643	2/30	0,088	0,150			
	t2	4,31	1,25						0,58		
	t3	4,50	1,37						0,44	-0,15	
i21 = Ich habe klare Vorstellungen v. d. Zielen i. m. pers. Leben (außerh. d. Berufs).											
i21	t1	4,81	1,47	16	0,379	2/30	0,688	0,025			
	t2	5,00	1,03						-0,13		
	t3	4,75	1,44						0,04	0,24	
i22 = Ich bin überzeugt, dass ich alles schaffen kann, was ich mir vornehme.											
i22	t1	4,44	1,59	16	0,537	2/30	0,590	0,035			
	t2	4,75	1,06						-0,20		
	t3	4,69	1,40						-0,16	0,06	

Item	Zeitpunkt	M	s	n	F	df (Gr.-G.)	sig. (Gr.-G.)	Eta- Quadr.	d zu t1	d zu t2	paarweise Vergleiche sig.
i23 = Ich habe das Gefühl, in meinem Job alles im Griff zu haben.											
i23	t1	3,63	1,20	16	0,814	2/30	0,453	0,051			
	t2	4,00	1,03						-0,31		
	t3	3,88	1,09						-0,21	0,12	
i24 = Ich habe das Gefühl, in meinem Familienleben alles im Griff zu haben.											
i24	t1	3,81	1,22	16	3,462 (1,4/21,5)	2/30	0,044 (0,063)	0,188			1:2 0,166
	t2	4,44	1,41						-0,51		1:3 0,518
	t3	4,13	1,31						-0,26	0,22	2:3 0,288
i25 = Ich habe das Gefühl, persönliche Schwierigkeiten im Griff zu haben.											
i25	t1	3,75	1,00	16	2,600	2/30	0,091	0,148			
	t2	4,25	1,06						-0,50		
	t3	4,13	1,09						-0,38	0,12	
i26 = Ich bin vollkommen zufrieden mit meiner Beziehung/Ehe.											
i26	t1	4,25	1,57	16	0,522	2/30	0,598	0,034			
	t2	4,38	1,59						-0,08		
	t3	4,19	1,68						0,04	0,12	
i27 = Wenn ich will, kann ich mich in einen Zustand der Entspannung versetzen.											
i27	t1	3,19	1,60	16	5,035	2/30	0,013	0,251			1:2 0,031
	t2	4,19	1,33						-0,62		1:3 0,466
	t3	3,75	1,13						-0,35	0,33	2:3 0,145
i28 = Ich halte mich insgesamt für einen körperlich gesunden Menschen.											
i28	t1	3,69	1,40	16	4,200	2/30	0,025	0,219			1:2 0,020
	t2	4,38	1,20						-0,49		1:3 0,619
	t3	4,00	1,10						-0,22	0,31	2:3 0,492
i29 = Ich halte mich insgesamt für einen psychisch gesunden Menschen.											
i29	t1	3,94	1,34	16	0,522	2/30	0,598	0,034			
	t2	4,13	1,20						-0,14	-0,14	
	t3	4,06	1,29						-0,09	-0,09	
i30 = Ich gönne mir ausreichend Ruhepausen.											
i30	t1	2,56	0,96	16	2,696	2/30	0,084	0,152			
	t2	3,31	1,01						-0,78		
	t3	3,13	1,09						-0,58	0,18	
i31 = Ich habe ein niedriges Selbstwertgefühl.											
i31	t1	3,81	1,33	16	4,266	2/30	0,023	0,221			1:2 0,104
	t2	3,06	1,34						0,56		1:3 0,227
	t3	3,19	1,17						0,47	-0,09	2:3 1,000
i32 = Ich leide an Nervosität.											
i32	t1	4,19	1,22	16	1,842	2/30	0,176	0,109			
	t2	4,19	1,33						0,00	0,00	
	t3	3,75	1,18						0,36	0,36	
i33 = Ich grübele oft, ohne dabei eine konstruktive Lösung zu finden.											
i33	t1	4,94	1,65	16	5,848	2/30	0,007	0,281			1:2 0,449
	t2	4,50	1,37						0,26		1:3 0,019
	t3	3,94	1,24						0,61	0,41	2:3 0,172

Item	Zeitpunkt	M	s	n	F	df (Gr.-G.)	sig. (Gr.-G.)	Eta- Quadr.	d zu t1	d zu t2	paarweise Vergleiche sig.		
i34 = Ich kann mich oft schlecht konzentrieren.													
i34	t1	4,88	1,59	16	2,333	2/30	0,114	0,135					
	t2	4,38	1,54									0,32	
	t3	4,25	1,61									0,39	0,08
i35 = Ich leide oft unter depressiver Stimmung.													
i35	t1	4,63	1,36	16	4,183	2/30	0,025	0,218			1:2 0,053		
	t2	3,88	1,41									0,55	1:3 0,129
	t3	3,81	1,22									0,60	0,04
i36 = Ich bin oft aggressiver Stimmung.													
i36	t1	3,69	1,45	16	3,326	2/30	0,050	0,181			1:2 0,116		
	t2	2,81	1,56	16					0,60		1:3 0,360		
	t3	3,13	1,41	16					0,39	-0,20	2:3 0,937		
i37 = Ich habe oft Angst.													
i37	t1	3,63	1,59	16	1,476	2/30	0,245	0,090					
	t2	3,19	1,33									0,28	
	t3	3,25	1,13									0,24	-0,05
i38 = Ich kann schlecht einschlafen.													
i38	t1	3,81	2,29	16	1,707	2/30	0,199	0,102					
	t2	3,25	1,61									0,25	
	t3	3,13	1,78									0,30	0,08
i39 = Ich kann schlecht durchschlafen.													
i39	t1	4,13	2,16	16	0,902	2/30	0,417	0,057					
	t2	3,81	1,97									0,14	
	t3	3,63	1,93									0,23	0,09

J. Hauptergebnisse: Wilcoxon-Tests für die Skalen

Skala	Ränge	t1 und t2			t1 und t3			t2 und t3		
		n	%	sig.	n	%	sig.	n	%	sig.
HBI EE	Negative Ränge	16	73		11	69		6	38	0,391
	Positive Ränge	4	18	0,015	5	31	0,069	8	50	
	Bindungen	2	9		0	0		2	13	
HBI Hilfl	Negative Ränge	13	59		10	63		6	38	
	Positive Ränge	7	32	0,081	5	31	0,072	6	38	
	Bindungen	2	9		1	6		4	25	1,000
HBI SÜF	Negative Ränge	10	45		12	75		13	81	
	Positive Ränge	10	45	0,664	2	13	0,034	3	19	0,019
	Bindungen	2	9		2	13		0	0	
negPers	Negative Ränge	14	64		14	88		10	63	
	Positive Ränge	3	14	0,004	2	13	0,001	6	38	0,288
	Bindungen	5	23		0	0		0	0	
posFam	Negative Ränge	4	18	0,055	3	19	0,462	7	44	
	Positive Ränge	13	59		7	44		2	13	0,057
	Bindungen	5	23		6	38		7	44	
Ziele	Negative Ränge	11	50		7	44		9	56	
	Positive Ränge	7	32	0,114	4	25	0,348	3	19	0,365
	Bindungen	4	18		5	31		4	25	
SW	Negative Ränge	8	36	0,312	7	44	0,320	5	31	
	Positive Ränge	10	45		7	44		5	31	0,607
	Bindungen	4	18		2	13		6	38	
Gesund	Negative Ränge	2	9	0,005	3	19	0,256	7	44	
	Positive Ränge	14	64		8	50		3	19	0,253
	Bindungen	6	27		5	31		6	38	
Schlaf	Negative Ränge	11	50		8	50		4	25	
	Positive Ränge	3	14	0,037	4	25	0,133	7	44	0,786
	Bindungen	8	36		4	25		5	31	
negative Ränge:		Wert t2 < t1			Wert t3 < t1			Wert t3 < t2		
positive Ränge:		Wert t2 > t1			Wert t3 > t1			Wert t3 > t2		
Bindungen:		Wert t2 = t1			Wert t3 = t1			Wert t3 = t2		

K. Hauptergebnisse: Wilcoxon-Tests für die Items

Item	Ränge	t1 und t2			t1 und t3			t2 und t3		
		n	%	sig.	n	%	sig.	n	%	sig.
i1 = Ich fühle mich von meiner Arbeit „ausgebrannt“.										
i1	Negative Ränge	10	45		9	56		6	38	
	Positive Ränge	5	23	0,088	2	13	0,026	4	25	0,713
	Bindungen	7	32		5	31		6	38	
i2 = Ich bin erst dann mit mir zufrieden, wenn ich mein Bestes gegeben habe.										
i2	Negative Ränge	8	36		7	44		5	31	
	Positive Ränge	5	23	0,712	2	13	0,083	5	31	0,589
	Bindungen	9	41		7	44		6	38	
i3 = Gelegentlich meldet sich bei mir ein Gefühl von Hilflosigkeit.										
i3	Negative Ränge	8	36	0,803	7	44		6	38	
	Positive Ränge	11	50		3	19	0,214	3	19	0,417
	Bindungen	3	14		6	38		7	44	
i4 = Ich denke manchmal, dass die Belastungen zu viel für mich sind.										
i4	Negative Ränge	10	45		5	31		4	25	0,285
	Positive Ränge	7	32	0,371	4	25	0,670	7	44	
	Bindungen	5	23		7	44		5	31	
i5 = Viel von meinem Stress rührt von meinen Ansprüchen an mich selbst her.										
i5	Negative Ränge	6	27	0,856	8	50		5	31	
	Positive Ränge	5	23		2	13	0,103	2	13	0,301
	Bindungen	11	50		6	38		9	56	
i6 = Ich fühle mich manchmal mutlos.										
i6	Negative Ränge	9	41		7	44		3	19	0,470
	Positive Ränge	4	18	0,543	4	25	0,119	5	31	
	Bindungen	9	41		5	31		8	50	
i7 = Ich fühle mich erschöpft und kraftlos.										
i7	Negative Ränge	16	73		9	56		4	25	0,557
	Positive Ränge	4	18	0,007	3	19	0,030	4	25	
	Bindungen	2	9		4	25		8	50	
i8 = Die höchsten Anforderungen stelle ich selbst an mich.										
i8	Negative Ränge	5	23	0,903	10	63		6	38	
	Positive Ränge	4	18		2	13	0,040	0	0	0,026
	Bindungen	13	59		4	25		10	63	
i9 = Manchmal fühle ich mich wie in einer Falle, in der ich weder vor noch zurück kann.										
i9	Negative Ränge	13	59		10	63		4	25	0,942
	Positive Ränge	4	18	0,013	5	31	0,193	4	25	
	Bindungen	5	23		1	6		8	50	
i10 = An manchen Stellen fühle ich mich einfach überlastet.										
i10	Negative Ränge	14	64		8	50		1	6	0,059
	Positive Ränge	1	5	0,001	2	13	0,032	6	38	
	Bindungen	7	32		6	38		9	56	
i11 = Ich neige ein bisschen zum Perfektionismus.										
i11	Negative Ränge	7	32	0,623	5	31		4	25	
	Positive Ränge	7	32		3	19	0,608	3	19	0,527
	Bindungen	8	36		8	50		9	56	

Item	Ränge	t1 und t2			t1 und t3			t2 und t3		
		n	%	sig.	n	%	sig.	n	%	sig.
i12 = Ich bin oft ratlos, wie ich mit meinen Problemen zurecht kommen soll.										
i12	Negative Ränge	14	64		10	63		2	13	0,666
	Positive Ränge	4	18	0,082	2	13	0,017	4	25	
	Bindungen	4	18		4	25		10	63	
i13 = Ich fühle mich oft abgearbeitet und verbraucht.										
i13	Negative Ränge	10	45		6	38		3	19	0,271
	Positive Ränge	6	27	0,225	6	38	0,869	5	31	
	Bindungen	6	27		4	25		8	50	
i14 = Ich neige dazu, an meine Leistungen strenge Maßstäbe anzulegen.										
i14	Negative Ränge	7	32		8	50		5	31	
	Positive Ränge	4	18	0,507	2	13	0,058	2	13	0,257
	Bindungen	11	50		6	38		9	56	
i15 = Ich stecke in einer Krise, aus der ich momentan keinen Ausweg finde.										
i15	Negative Ränge	11	50		9	56		5	31	
	Positive Ränge	5	23	0,153	3	19	0,172	3	19	0,608
	Bindungen	6	27		4	25		8	50	
i16 = Ich komme ausgelaugt nach Hause.										
i16	Negative Ränge	14	64		10	63		6	38	
	Positive Ränge	2	9	0,002	2	13	0,013	5	31	0,813
	Bindungen	6	27		4	25		5	31	
i17 = Ich kann schlecht „Nein“ sagen.										
i17	Negative Ränge	11	50		11	69		8	50	
	Positive Ränge	4	18	0,039	2	13	0,007	3	19	0,193
	Bindungen	7	32		3	19		5	31	
i18 = Ich habe das Gefühl, mehr zu geben, als ich zurückbekomme.										
i18	Negative Ränge	12	55		6	38		6	38	
	Positive Ränge	7	32	0,157	2	13	0,107	4	25	
	Bindungen	3	14		8	50		6	38	1,000
i19 = Ich kann in meinem Job völlig selbstbestimmt arbeiten.										
i19	Negative Ränge	7	32		7	44		8	50	
	Positive Ränge	8	36	0,629	4	25	0,218	3	19	0,285
	Bindungen	7	32		5	31		5	31	
i20 = Ich habe klare Vorstellungen von meinen beruflichen Zielen.										
i20	Negative Ränge	9	41		6	38		3	19	0,546
	Positive Ränge	2	9	0,038	2	13	0,180	4	25	
	Bindungen	11	50		8	50		9	56	
i21 = Ich habe klare Vorstellungen v. d. Zielen i. m. pers. Leben (außerh. d. Berufs).										
i21	Negative Ränge	6	27		5	31		6	38	
	Positive Ränge	6	27	0,805	4	25	0,951	4	25	0,458
	Bindungen	10	45		7	44		6	38	
i22 = Ich bin überzeugt, dass ich alles schaffen kann, was ich mir vornehme.										
i22	Negative Ränge	5	23	0,774	6	38	0,632	5	31	
	Positive Ränge	8	36		7	44		4	25	0,803
	Bindungen	9	41		3	19		7	44	

Item	Ränge	t1 und t2			t1 und t3			t2 und t3		
		n	%	sig.	n	%	sig.	n	%	sig.
i23 = Ich habe das Gefühl, in meinem Job alles im Griff zu haben.										
i23	Negative Ränge	8	36	0,726	3	19	0,357	5	31	
	Positive Ränge	7	32		6	38		3	19	0,720
	Bindungen	7	32		7	44		8	50	
i24 = Ich habe das Gefühl, in meinem Familienleben alles im Griff zu haben.										
i24	Negative Ränge	5	23	0,053	2	13	0,160	5	31	
	Positive Ränge	11	50		5	31		1	6	0,096
	Bindungen	6	27		9	56		10	63	
i25 = Ich habe das Gefühl, persönliche Schwierigkeiten im Griff zu haben.										
i25	Negative Ränge	4	18	0,075	1	6	0,058	4	25	
	Positive Ränge	10	45		6	38		4	25	0,557
	Bindungen	8	36		9	56		8	50	
i26 = Ich bin vollkommen zufrieden mit meiner Beziehung/Ehe.										
i26	Negative Ränge	2	9	0,272	3	19		3	19	
	Positive Ränge	6	27		3	19	0,739	1	6	0,257
	Bindungen	14	64		10	63		12	75	
i27 = Wenn ich will, kann ich mich in einen Zustand der Entspannung versetzen.										
i27	Negative Ränge	2	9	0,037	2	13	0,147	6	38	
	Positive Ränge	11	50		5	31		1	6	0,053
	Bindungen	9	41		9	56		9	56	
i28 = Ich halte mich insgesamt für einen körperlich gesunden Menschen.										
i28	Negative Ränge	1	5	0,005	2	13	0,206	7	44	
	Positive Ränge	11	50		5	31		2	13	0,177
	Bindungen	10	45		9	56		7	44	
i29 = Ich halte mich insgesamt für einen psychisch gesunden Menschen.										
i29	Negative Ränge	2	9	0,107	4	25	0,564	4	25	
	Positive Ränge	6	27		5	31		2	13	0,739
	Bindungen	14	64		7	44		10	63	
i30 = Ich gönne mir ausreichend Ruhepausen.										
i30	Negative Ränge	4	18	0,130	3	19	0,111	6	38	
	Positive Ränge	11	50		8	50		4	25	0,490
	Bindungen	7	32		5	31		6	38	
i31 = Ich habe ein niedriges Selbstwertgefühl.										
i31	Negative Ränge	12	55		7	44		1	6	0,317
	Positive Ränge	2	9	0,028	2	13	0,079	3	19	
	Bindungen	8	36		7	44		12	75	
i32 = Ich leide an Nervosität.										
i32	Negative Ränge	6	27		7	44		6	38	
	Positive Ränge	7	32	0,799	3	19	0,131	2	13	0,107
	Bindungen	9	41		6	38		8	50	
i33 = Ich grübele oft, ohne dabei eine konstruktive Lösung zu finden.										
i33	Negative Ränge	10	45		11	69		10	63	
	Positive Ränge	4	18	0,184	1	6	0,015	2	13	0,059
	Bindungen	8	36		4	25		4	25	

Item	Ränge	t1 und t2			t1 und t3			t2 und t3		
		n	%	sig.	n	%	sig.	n	%	sig.
i34 = Ich kann mich oft schlecht konzentrieren.										
i34	Negative Ränge	10	45		7	44		5	31	
	Positive Ränge	6	27	0,129	3	19	0,054	2	13	0,483
	Bindungen	6	27		6	38		9	56	
i35 = Ich leide oft unter depressiver Stimmung.										
i35	Negative Ränge	12	55		9	56		4	25	
	Positive Ränge	5	23	0,062	1	6	0,041	4	25	0,942
	Bindungen	5	23		6	38		8	50	
36 = Ich bin oft aggressiver Stimmung.										
i36	Negative Ränge	9	41		10	63		4	25	0,290
	Positive Ränge	3	14	0,039	3	19	0,150	7	44	
	Bindungen	10	45		3	19		5	31	
i37 = Ich habe oft Angst.										
i37	Negative Ränge	8	36		8	50		5	31	0,796
	Positive Ränge	5	23	0,712	5	31	0,376	7	44	
	Bindungen	9	41		3	19		4	25	
i38 = Ich kann schlecht einschlafen.										
i38	Negative Ränge	10	45		8	50		5	31	
	Positive Ränge	5	23	0,014	4	25	0,148	4	25	0,668
	Bindungen	7	32		4	25		7	44	
i39 = Ich kann schlecht durchschlafen.										
i39	Negative Ränge	10	45		8	50		5	31	
	Positive Ränge	6	27	0,410	5	31	0,336	5	31	0,589
	Bindungen	6	27		3	19		6	38	
negative Ränge:		Wert t2 < t1			Wert t3 < t1			Wert t3 < t2		
positive Ränge:		Wert t2 > t1			Wert t3 > t1			Wert t3 > t2		
Bindungen:		Wert t2 = t1			Wert t3 = t1			Wert t3 = t2		

L. Hauptergebnisse: T-Tests und Korrelationen für die Skalen

Skala	n	Zeitpunkt	M	s	t	df	sig.	Korrelation	sig.	
HBI EE	22	t1	26,00	5,24						
		t2	23,05	4,59	2,74	21	0,012	t1 : t2	0,48	0,025
	16	t1	26,13	5,24						
		t2	23,06	4,40	2,49	15	0,025	t1 : t2	0,49	0,054
		t3	23,88	5,34	2,02	15	0,062	t1 : t3	0,64	0,007
	t2 : t3			-1,05	15	0,312	t2 : t3	0,81	0,000	
HBI Hilfl	22	t1	17,95	5,12						
		t2	16,41	4,68	1,60	21	0,124	t1 : t2	0,58	0,005
	16	t1	18,81	5,39						
		t2	16,44	4,86	2,18	15	0,045	t1 : t2	0,64	0,007
		t3	16,63	5,29	2,05	15	0,059	t1 : t3	0,68	0,004
	t2 : t3			-0,26	15	0,801	t2 : t3	0,84	0,000	
HBI SÜF	22	t1	27,41	6,97						
		t2	27,50	5,69	-0,10	21	0,924	t1 : t2	0,77	0,000
	16	t1	27,31	6,72						
		t2	26,75	5,83	0,69	15	0,501	t1 : t2	0,87	0,000
		t3	25,19	7,67	2,59	15	0,021	t1 : t3	0,90	0,000
	t2 : t3			2,14	15	0,049	t2 : t3	0,94	0,000	
negPers	22	t1	40,27	9,31						
		t2	35,91	8,42	3,62	21	0,002	t1 : t2	0,80	0,000
	16	t1	40,69	9,48						
		t2	36,00	8,44	3,41	15	0,004	t1 : t2	0,82	0,000
		t3	34,88	7,44	3,90	15	0,001	t1 : t3	0,78	0,000
	t2 : t3			0,96	15	0,352	t2 : t3	0,83	0,000	
posFam	22	t1	7,82	3,20						
		t2	8,59	3,05	-2,05	21	0,053	t1 : t2	0,84	0,000
	16	t1	8,06	2,64						
		t2	8,81	2,88	-1,81	15	0,090	t1 : t2	0,82	0,000
		t3	8,31	2,87	-0,85	15	0,411	t1 : t3	0,91	0,000
	t2 : t3			2,07	15	0,056	t2 : t3	0,94	0,000	
Ziele	22	t1	9,77	2,91						
		t2	9,05	2,24	1,50	21	0,148	t1 : t2	0,64	0,001
	16	t1	9,94	2,72						
		t2	9,31	1,92	1,07	15	0,301	t1 : t2	0,54	0,031
		t3	9,25	2,41	1,02	15	0,325	t1 : t3	0,45	0,080
	t2 : t3			0,14	15	0,889	t2 : t3	0,69	0,003	
SW	22	t1	12,32	3,03						
		t2	12,95	2,77	-1,06	21	0,302	t1 : t2	0,53	0,011
	16	t1	11,81	2,88						
		t2	13,00	2,50	-1,70	15	0,109	t1 : t2	0,47	0,065
		t3	12,69	2,77	-1,37	15	0,191	t1 : t3	0,59	0,015
	t2 : t3			0,52	15	0,608	t2 : t3	0,60	0,015	

Skala	n	Zeitpunkt	M	s	t	df	sig.	Korrelation	sig.	
Gesund	22	t1	7,68	2,25						
		t2	8,82	2,08	-3,25	21	0,004	t1 : t2	0,72	0,000
	16	t1	7,63	2,39						
		t2	8,50	2,00	-3,22	15	0,006	t1 : t2	0,89	0,000
		t3	8,06	1,95	-1,28	15	0,219	t1 : t3	0,82	0,000
	t2 : t3			1,24	15	0,234	t2 : t3	0,74	0,001	
Schlaf	22	t1	7,82	3,54						
		t2	6,64	3,05	2,33	21	0,030	t1 : t2	0,75	0,000
	16	t1	7,94	3,70						
		t2	7,06	3,04	1,54	15	0,145	t1 : t2	0,79	0,000
		t3	6,75	3,24	1,68	15	0,114	t1 : t3	0,67	0,004
	t2 : t3			0,56	15	0,580	t2 : t3	0,75	0,001	

M. Hauptergebnisse: T-Tests und Korrelationen für die Items

Item	n	Zeitpunkt	M	s	t	df	sig.	Korrelation	sig.	
i1 = Ich fühle mich von meiner Arbeit „ausgebrannt“.										
i1	22	t1	4,95	1,59						
		t2	4,45	1,37	1,42	21	0,171	t1 : t2	0,38	0,079
	16	t1	5,06	1,18						
		t2	4,56	1,15	1,65	15	0,119	t1 : t2	0,46	0,072
		t3	4,44	1,50	2,61	15	0,020	t1 : t3	0,77	0,000
	t2 : t3			0,42	15	0,684	t2 : t3	0,62	0,011	
i2 = Ich bin erst dann mit mir zufrieden, wenn ich mein Bestes gegeben habe.										
i2	22	t1	5,73	1,24						
		t2	5,64	1,40	0,42	21	0,680	t1 : t2	0,71	0,000
	16	t1	5,63	1,36						
		t2	5,50	1,46	0,49	15	0,633	t1 : t2	0,74	0,001
		t3	5,25	1,48	1,86	15	0,083	t1 : t3	0,84	0,000
	t2 : t3			0,75	15	0,468	t2 : t3	0,58	0,017	
i3 = Gelegentlich meldet sich bei mir ein Gefühl von Hilflosigkeit.										
i3	22	t1	4,45	1,50						
		t2	4,55	1,30	-0,25	21	0,803	t1 : t2	0,28	0,204
	16	t1	4,69	1,49						
		t2	4,50	1,41	0,43	15	0,676	t1 : t2	0,27	0,315
		t3	4,25	1,57	1,20	15	0,249	t1 : t3	0,55	0,028
	t2 : t3			0,89	15	0,388	t2 : t3	0,72	0,002	
i4 = Ich denke manchmal, dass die Belastungen zu viel für mich sind.										
i4	22	t1	5,09	1,41						
		t2	4,91	1,41	0,89	21	0,383	t1 : t2	0,77	0,000
	16	t1	5,19	1,33						
		t2	4,81	1,22	1,46	15	0,164	t1 : t2	0,68	0,004
		t3	5,06	1,18	0,40	15	0,697	t1 : t3	0,50	0,048
	t2 : t3			-1,07	15	0,300	t2 : t3	0,70	0,002	
i5 = Viel von meinem Stress rührt von meinen Ansprüchen an mich selbst her.										
i5	22	t1	5,18	1,53						
		t2	5,23	1,19	-0,18	21	0,862	t1 : t2	0,63	0,002
	16	t1	5,19	1,42						
		t2	5,00	1,15	0,64	15	0,530	t1 : t2	0,61	0,012
		t3	4,69	1,82	1,83	15	0,088	t1 : t3	0,80	0,000
	t2 : t3			1,10	15	0,289	t2 : t3	0,80	0,000	
i6 = Ich fühle mich manchmal mutlos.										
i6	22	t1	4,09	1,90						
		t2	3,95	1,36	0,45	21	0,658	t1 : t2	0,66	0,001
	16	t1	4,69	1,58						
		t2	4,00	1,26	3,15	15	0,007	t1 : t2	0,83	0,000
		t3	4,19	1,56	1,58	15	0,135	t1 : t3	0,68	0,004
	t2 : t3			-0,72	15	0,485	t2 : t3	0,74	0,001	
i7 = Ich fühle mich erschöpft und kraftlos.										
i7	22	t1	5,05	1,29						
		t2	4,05	0,84	3,17	21	0,005	t1 : t2	0,09	0,705
	16	t1	5,13	1,15						
		t2	4,19	0,83	3,03	15	0,008	t1 : t2	0,25	0,345
		t3	4,31	1,35	2,45	15	0,027	t1 : t3	0,45	0,084
	t2 : t3			-0,52	15	0,609	t2 : t3	0,71	0,002	

Item	n	Zeitpunkt	M	s	t	df	sig.	Korrelation	sig.	
i8 = Die höchsten Anforderungen stelle ich selbst an mich.										
i8	22	t1	5,45	1,57						
		t2	5,50	1,34	-0,20	21	0,840	t1 : t2	0,75	0,000
	16	t1	5,44	1,41						
		t2	5,38	1,36	0,27	15	0,791	t1 : t2	0,78	0,000
		t3	4,69	1,85	2,42	15	0,029	t1 : t3	0,74	0,001
		t2 : t3			2,71	15	0,016	t2 : t3	0,84	0,000
i9 = Manchmal fühle ich mich wie in einer Falle, in der ich weder vor noch zurück kann.										
i9	22	t1	5,09	1,66						
		t2	4,09	1,66	2,77	21	0,011	t1 : t2	0,48	0,023
	16	t1	4,94	1,84						
		t2	4,25	1,69	1,79	15	0,094	t1 : t2	0,62	0,010
		t3	4,44	1,75	0,94	15	0,362	t1 : t3	0,30	0,262
		t2 : t3			-0,49	15	0,628	t2 : t3	0,61	0,012
i10 = An manchen Stellen fühle ich mich einfach überlastet.										
i10	22	t1	5,82	1,18						
		t2	4,91	1,27	4,18	21	0,000	t1 : t2	0,66	0,001
	16	t1	5,75	1,18						
		t2	4,75	1,29	3,46	15	0,003	t1 : t2	0,57	0,022
		t3	5,06	1,12	2,42	15	0,029	t1 : t3	0,51	0,042
		t2 : t3			-2,08	15	0,055	t2 : t3	0,88	0,000
i11 = Ich neige ein bisschen zum Perfektionismus.										
i11	22	t1	5,45	1,68						
		t2	5,64	1,29	-0,64	21	0,529	t1 : t2	0,63	0,002
	16	t1	5,44	1,63						
		t2	5,44	1,41	0,00	15	1,000	t1 : t2	0,72	0,002
		t3	5,31	1,74	0,52	15	0,609	t1 : t3	0,84	0,000
		t2 : t3			0,62	15	0,544	t2 : t3	0,89	0,000
i12 = Ich bin oft ratlos, wie ich mit meinen Problemen zurecht kommen soll.										
i12	22	t1	4,32	1,52						
		t2	3,82	1,26	1,42	21	0,171	t1 : t2	0,30	0,168
	16	t1	4,50	1,37						
		t2	3,69	1,20	1,98	15	0,066	t1 : t2	0,18	0,496
		t3	3,75	1,24	2,82	15	0,013	t1 : t3	0,67	0,005
		t2 : t3			-0,24	15	0,817	t2 : t3	0,62	0,011
i13 = Ich fühle mich oft abgearbeitet und verbraucht.										
i13	22	t1	5,09	1,44						
		t2	4,73	1,08	1,14	21	0,268	t1 : t2	0,32	0,143
	16	t1	5,00	1,51						
		t2	4,75	1,00	0,65	15	0,523	t1 : t2	0,31	0,243
		t3	5,00	1,15	0,00	15	1,000	t1 : t3	0,54	0,032
		t2 : t3			-1,07	15	0,300	t2 : t3	0,64	0,008
i14 = Ich neige dazu, an meine Leistungen strenge Maßstäbe anzulegen.										
i14	22	t1	5,59	1,53						
		t2	5,50	1,30	0,42	21	0,680	t1 : t2	0,75	0,000
	16	t1	5,63	1,45						
		t2	5,44	1,36	0,90	15	0,383	t1 : t2	0,83	0,000
		t3	5,25	1,39	2,09	15	0,054	t1 : t3	0,87	0,000
		t2 : t3			1,14	15	0,270	t2 : t3	0,89	0,000

Item	n	Zeitpunkt	M	s	t	df	sig.	Korrelation	sig.	
i15 = Ich stecke in einer Krise, aus der ich momentan keinen Ausweg finde.										
i15	22	t1	4,36	1,59						
		t2	3,86	1,52	1,47	21	0,157	t1 : t2	0,47	0,026
	16	t1	4,31	1,66						
		t2	3,88	1,67	0,96	15	0,353	t1 : t2	0,40	0,125
		t3	3,75	1,77	1,54	15	0,144	t1 : t3	0,64	0,008
		t2 : t3			0,52	15	0,609	t2 : t3	0,85	0,000
i16 = Ich komme ausgelaugt nach Hause.										
i16	22	t1	5,41	1,14						
		t2	4,55	0,86	4,09	21	0,001	t1 : t2	0,54	0,010
	16	t1	5,50	1,15						
		t2	4,69	0,87	3,57	15	0,003	t1 : t2	0,63	0,009
		t3	4,63	1,31	3,05	15	0,008	t1 : t3	0,57	0,020
		t2 : t3			0,24	15	0,817	t2 : t3	0,59	0,016
i17 = Ich kann schlecht „Nein“ sagen.										
i17	22	t1	5,59	1,44						
		t2	4,91	1,63	2,24	21	0,036	t1 : t2	0,57	0,005
	16	t1	5,56	1,03						
		t2	4,94	1,39	1,84	15	0,086	t1 : t2	0,40	0,126
		t3	4,56	1,31	3,46	15	0,003	t1 : t3	0,54	0,032
		t2 : t3			1,38	15	0,188	t2 : t3	0,68	0,004
i18 = Ich habe das Gefühl, mehr zu geben, als ich zurückbekomme.										
i18	22	t1	5,45	1,22						
		t2	5,00	1,31	1,52	21	0,144	t1 : t2	0,39	0,076
	16	t1	5,38	1,31						
		t2	5,06	1,06	1,00	15	0,333	t1 : t2	0,46	0,072
		t3	5,00	1,26	1,69	15	0,111	t1 : t3	0,76	0,001
		t2 : t3			0,19	15	0,855	t2 : t3	0,35	0,188
i19 = Ich kann in meinem Job völlig selbstbestimmt arbeiten.										
i19	22	t1	4,68	1,46						
		t2	4,32	1,73	0,98	21	0,336	t1 : t2	0,42	0,052
	16	t1	4,44	1,36						
		t2	4,38	1,45	0,19	15	0,849	t1 : t2	0,58	0,018
		t3	4,13	1,45	1,23	15	0,237	t1 : t3	0,74	0,001
		t2 : t3			1,07	15	0,300	t2 : t3	0,80	0,000
i20 = Ich habe klare Vorstellungen von meinen beruflichen Zielen.										
i20	22	t1	5,05	1,59						
		t2	4,41	1,56	2,31	21	0,031	t1 : t2	0,66	0,001
	16	t1	5,13	1,41						
		t2	4,31	1,25	2,28	15	0,038	t1 : t2	0,43	0,096
		t3	4,50	1,37	1,40	15	0,182	t1 : t3	0,17	0,521
		t2 : t3			-0,64	15	0,530	t2 : t3	0,61	0,013
i21 = Ich habe klare Vorstellungen v. d. Zielen i. m. pers. Leben (außerh. d. Berufs).										
i21	22	t1	4,73	1,58						
		t2	4,64	1,33	0,32	21	0,754	t1 : t2	0,59	0,004
	16	t1	4,81	1,47						
		t2	5,00	1,03	-0,68	15	0,509	t1 : t2	0,66	0,006
		t3	4,75	1,44	0,20	15	0,843	t1 : t3	0,64	0,008
		t2 : t3			0,81	15	0,432	t2 : t3	0,54	0,031

Item	n	Zeitpunkt	M	s	t	df	sig.	Korrelation	sig.	
i22 = Ich bin überzeugt, dass ich alles schaffen kann, was ich mir vornehme.										
i22	22	t1	4,68	1,62						
		t2	4,77	1,27	-0,32	21	0,754	t1 : t2	0,59	0,004
	16	t1	4,44	1,59						
		t2	4,75	1,06	-0,96	15	0,352	t1 : t2	0,58	0,018
		t3	4,69	1,40	-0,67	15	0,510	t1 : t3	0,51	0,042
	t2 : t3			0,25	15	0,806	t2 : t3	0,70	0,002	
i23 = Ich habe das Gefühl, in meinem Job alles im Griff zu haben.										
i23	22	t1	4,00	1,45						
		t2	4,09	1,06	-0,32	21	0,754	t1 : t2	0,46	0,030
	16	t1	3,63	1,20						
		t2	4,00	1,03	-1,10	15	0,287	t1 : t2	0,27	0,316
		t3	3,88	1,09	-0,94	15	0,362	t1 : t3	0,57	0,020
	t2 : t3			0,44	15	0,669	t2 : t3	0,42	0,110	
i24 = Ich habe das Gefühl, in meinem Familienleben alles im Griff zu haben.										
i24	22	t1	3,91	1,54						
		t2	4,41	1,53	-2,05	21	0,053	t1 : t2	0,72	0,000
	16	t1	3,81	1,22						
		t2	4,44	1,41	-2,08	15	0,055	t1 : t2	0,59	0,016
		t3	4,13	1,31	-1,43	15	0,173	t1 : t3	0,76	0,001
	t2 : t3			1,78	15	0,096	t2 : t3	0,87	0,000	
i25 = Ich habe das Gefühl, persönliche Schwierigkeiten im Griff zu haben.										
i25	22	t1	3,64	1,14						
		t2	4,09	1,23	-1,86	21	0,076	t1 : t2	0,54	0,010
	16	t1	3,75	1,00						
		t2	4,25	1,06	-1,94	15	0,072	t1 : t2	0,50	0,048
		t3	4,13	1,09	-2,09	15	0,054	t1 : t3	0,77	0,001
	t2 : t3			0,52	15	0,609	t2 : t3	0,60	0,013	
i26 = Ich bin vollkommen zufrieden mit meiner Beziehung/Ehe.										
i26	22	t1	3,91	1,97						
		t2	4,18	1,89	-1,19	21	0,248	t1 : t2	0,85	0,000
	16	t1	4,25	1,57						
		t2	4,38	1,59	-0,62	15	0,544	t1 : t2	0,87	0,000
		t3	4,19	1,68	0,32	15	0,751	t1 : t3	0,89	0,000
	t2 : t3			1,14	15	0,270	t2 : t3	0,92	0,000	
i27 = Wenn ich will, kann ich mich in einen Zustand der Entspannung versetzen.										
i27	22	t1	3,55	1,84						
		t2	4,23	1,45	-2,02	21	0,057	t1 : t2	0,56	0,007
	16	t1	3,19	1,60						
		t2	4,19	1,33	-2,93	15	0,010	t1 : t2	0,58	0,019
		t3	3,75	1,13	-1,50	15	0,155	t1 : t3	0,43	0,092
	t2 : t3			2,15	15	0,048	t2 : t3	0,79	0,000	
i28 = Ich halte mich insgesamt für einen körperlich gesunden Menschen.										
i28	22	t1	3,91	1,48						
		t2	4,68	1,29	-3,40	21	0,003	t1 : t2	0,71	0,000
	16	t1	3,69	1,40						
		t2	4,38	1,20	-3,15	15	0,007	t1 : t2	0,79	0,000
		t3	4,00	1,10	-1,32	15	0,206	t1 : t3	0,74	0,001
	t2 : t3			1,46	15	0,164	t2 : t3	0,61	0,013	

Item	n	Zeitpunkt	M	s	t	df	sig.	Korrelation	sig.	
i29 = Ich halte mich insgesamt für einen psychisch gesunden Menschen.										
i29	22	t1	3,77	1,23						
		t2	4,14	1,28	-1,70	21	0,104	t1 : t2	0,68	0,000
	16	t1	3,94	1,34						
		t2	4,13	1,20	-1,38	15	0,188	t1 : t2	0,91	0,000
		t3	4,06	1,29	-0,56	15	0,580	t1 : t3	0,77	0,000
		t2 : t3			0,32	15	0,751	t2 : t3	0,81	0,000
i30 = Ich gönne mir ausreichend Ruhepausen.										
i30	22	t1	2,64	1,29						
		t2	3,18	1,14	-1,57	21	0,130	t1 : t2	0,11	0,621
	16	t1	2,56	0,96						
		t2	3,31	1,01	-1,91	15	0,075	t1 : t2	-0,26	0,331
		t3	3,13	1,09	-1,71	15	0,108	t1 : t3	0,18	0,498
		t2 : t3			0,68	15	0,509	t2 : t3	0,45	0,084
i31 = Ich habe ein niedriges Selbstwertgefühl.										
i31	22	t1	3,91	1,60						
		t2	3,00	1,45	2,49	21	0,021	t1 : t2	0,37	0,090
	16	t1	3,81	1,33						
		t2	3,06	1,34	2,32	15	0,035	t1 : t2	0,53	0,034
		t3	3,19	1,17	1,91	15	0,076	t1 : t3	0,45	0,077
		t2 : t3			-1,00	15	0,333	t2 : t3	0,93	0,000
i32 = Ich leide an Nervosität.										
i32	22	t1	4,14	1,55						
		t2	4,05	1,46	0,30	21	0,765	t1 : t2	0,56	0,006
	16	t1	4,19	1,22						
		t2	4,19	1,33	0,00	15	1,000	t1 : t2	0,67	0,004
		t3	3,75	1,18	1,60	15	0,130	t1 : t3	0,59	0,017
		t2 : t3			1,70	15	0,110	t2 : t3	0,67	0,005
i33 = Ich grübele oft, ohne dabei eine konstruktive Lösung zu finden.										
i33	22	t1	4,77	1,57						
		t2	4,36	1,47	1,48	21	0,154	t1 : t2	0,64	0,001
	16	t1	4,94	1,65						
		t2	4,50	1,37	1,52	15	0,150	t1 : t2	0,72	0,002
		t3	3,94	1,24	3,16	15	0,006	t1 : t3	0,65	0,006
		t2 : t3			2,06	15	0,057	t2 : t3	0,65	0,006
i34 = Ich kann mich oft schlecht konzentrieren.										
i34	22	t1	4,77	1,63						
		t2	4,23	1,54	1,67	21	0,110	t1 : t2	0,53	0,011
	16	t1	4,88	1,59						
		t2	4,38	1,54	1,52	15	0,150	t1 : t2	0,65	0,007
		t3	4,25	1,61	1,99	15	0,066	t1 : t3	0,69	0,003
		t2 : t3			0,46	15	0,652	t2 : t3	0,76	0,001
i35 = Ich leide oft unter depressiver Stimmung.										
i35	22	t1	4,23	1,48						
		t2	3,73	1,35	1,98	21	0,061	t1 : t2	0,65	0,001
	16	t1	4,63	1,36						
		t2	3,88	1,41	2,67	15	0,018	t1 : t2	0,67	0,005
		t3	3,81	1,22	2,21	15	0,043	t1 : t3	0,36	0,176
		t2 : t3			0,22	15	0,827	t2 : t3	0,64	0,007

Item	n	Zeitpunkt	M	s	t	df	sig.	Korrelation	sig.	
36 = Ich bin oft aggressiver Stimmung.										
i36	22	t1	4,05	1,62						
		t2	3,36	1,76	2,24	21	0,036	t1 : t2	0,65	0,001
	16	t1	3,69	1,45						
		t2	2,81	1,56	2,27	15	0,039	t1 : t2	0,47	0,063
		t3	3,13	1,41	1,65	15	0,120	t1 : t3	0,54	0,030
		t2 : t3			-1,05	15	0,312	t2 : t3	0,68	0,004
i37 = Ich habe oft Angst.										
i37	22	t1	3,36	1,84						
		t2	3,27	1,45	0,42	21	0,680	t1 : t2	0,83	0,000
	16	t1	3,63	1,59						
		t2	3,19	1,33	2,41	15	0,029	t1 : t2	0,89	0,000
		t3	3,25	1,13	1,03	15	0,319	t1 : t3	0,47	0,068
		t2 : t3			-0,25	15	0,806	t2 : t3	0,68	0,004
i38 = Ich kann schlecht einschlafen.										
i38	22	t1	3,91	2,09						
		t2	3,05	1,56	2,47	21	0,022	t1 : t2	0,63	0,002
	16	t1	3,81	2,29						
		t2	3,25	1,61	1,35	15	0,198	t1 : t2	0,68	0,004
		t3	3,13	1,78	1,62	15	0,127	t1 : t3	0,68	0,004
		t2 : t3			0,37	15	0,718	t2 : t3	0,68	0,004
i39 = Ich kann schlecht durchschlafen.										
i39	22	t1	3,91	2,16						
		t2	3,59	1,94	1,00	21	0,329	t1 : t2	0,74	0,000
	16	t1	4,13	2,16						
		t2	3,81	1,97	0,96	15	0,352	t1 : t2	0,80	0,000
		t3	3,63	1,93	1,04	15	0,317	t1 : t3	0,56	0,025
		t2 : t3			0,64	15	0,530	t2 : t3	0,82	0,000

N. Hauptergebnisse: Analyse der offenen Fragen und sonstigen Einschätzungen

Ursachen (t1)					
J. Wenn Sie meinen Burnout-gefährdet zu sein: Wo sehen Sie die hauptsächlichen Ursachen?					
TN	Beruf	Familie/Partnerin	Eigene Person	Finanzen	Konkret
Σ	30	14	22	1	67
%	45	21	33	1	100
1	1		1		schlechte Arbeitsbedingungen, viel Überstunden, wenig Entwicklungsmöglichkeiten, unbefriedigende Entwicklungsmöglichkeiten, unbefriedigende Entlohnung und die Unfähigkeit, dies privat zu kompensieren.
2	1		1		Ich kann mich schlecht entspannen; ich kann und will nicht so weiter arbeiten wie bisher, habe aber noch keine Vorstellungen, wie ich arbeiten will
3	1	1			Den Einklang zwischen Familie und Beruf herzustellen
4	1	1	1		Mehrfachbelastung im Beruf: zu viele Aufgaben und Anforderungen der Kollegen/Vorgesetzten/Untergebenen; Ansprüche der Familie, eigener Perfektionsdrang
5	1		1		Zeitmanager für die Umsetzung privater Interessen; Unzufriedenheit mit beruflicher Situation; Perspektivlosigkeit im beruflichen Umfeld
6	1		1		Die Balance zwischen beruflicher (Leistung, Zielerreichung und Anerkennung), persönlicher Entfaltung und Ruhe/Entspannung sowie meiner sozialen Bindungen und Ziele verloren: unaufhaltsames Streben nach Anerkennung (nie erlange, z.K. nehme); ich muss immer funktionieren, darf nie ruhen; Perfektionismus; nie den jeweiligen Standort von Körper und Seele betrachtet und in Zentrum gebracht.
7	1	1	1		Doppelte Belastung durch Beruf und Familie, fehlende Zeit für Ausgleich (Sport, Hobby, etc.), mangelnde Selbstachtung/Selbstverwirklichung
8	1	1	1		Hohe Beanspruchung im Beruf, nicht Arbeitszeitdauer, sondern ständig will jmd. was (Lösungen, Entscheidungen, Zahlen, Übersichten, Termine); Stress in der Familie, wenn spät nach Hause; "Wanderdüne" privat und beruflich zu erledigen;
9	1				berufliche Anspannung
10			1		Nicht abschalten können, grübeln, Schlafstörungen, zu hohe eigene Ansprüche, Perfektionismus, nicht Nein sagen können, geringes Selbstwertgefühl
11	1		1		mangelnde kreative Möglichkeit im Beruf; Gefühl der Sinnlosigkeit, wenig eigene Bedürfnisse umsetzbar, Stress, wenig Ruhepausen
12			1		Perfektion; viel zu viel
13	1				Bei den Vorgesetzten, da nötige Entscheidungen für die Lösung der Arbeitsprobleme nicht getroffen werden.
14	1	1	1		beruflich und familiäre Dauerbelastung ohne "echte" Ruhepausen; pers. Bedürfnisse werden ständig vernachlässigt / unterdrückt
15	1				Beruflich hohen Anforderungen und Verantwortung
16		1	1		privater Bereich
17	1	1			Beruflicher Ehrgeiz mit familiären Aufgaben und der Aufmerksamkeitswidmung zum Partner unter einen Hut zu bringen: Doppelbelastung als Mann?!
18			1		Hang zum Perfektionismus; nicht NEIN sagen; nicht delegieren
19	1	1	1		mangelnde Abgrenzung zwischen Beruf und Privatleben; unregelmäßige Arbeitszeiten; wenig Erholungsmöglichkeiten
20	1				berufliche Überforderung: Arbeiten erledigen, die man nicht kann/beherrscht
21		1	1		Schwere Operation und gleichzeitig danach Pflege und Tod des Vaters
22	1		1		Unzufriedenheit/Überforderung mit den "Umschaltgeschwindigkeiten"; nicht abschalten können (Arbeit im Kopf "mit nach Hause nehmen"); kein Gefühl für das Private (Beziehung/Ruhe)
23					

24	1		1	Stress im Beruf - hohe Anforderungen bei gleichzeitiger fehlender Unterstützung, fehlender Zeit zum Ausgleich, das Gefühl, Dinge zu tun, die man nicht will
25			1	zu viele Informationen von vielen Seiten. Habe oft das Gefühl dass alle was von mir wollen und bin dabei überfordert
26	1			Überlastung durch hohe Eigenverantwortung im Job, im größer werdender Aufgabenbereich
27	1		1	An der beruflichen Belastung und an den eigenen Maßstäben
28	1			Zu hohe Belastung bei der Arbeit; hohes Arbeitsvolumen bei kleinem Zeitfenster; Überstunden
29	1			Berufsleben
30	1		1	berufliche und finanzielle Belastung
31	1	1		a) Umorganisation: neuer Chef, neuer Teamkollege, z. T. neues Aufgabenfeld; b) Trennung von Ehefrau
32			1	Hoher Anspruch an mich selbst und an mein Leben in vielen Bereichen
33	1	1		Anforderung im Beruf. Überlastung; Unharmonische Familie
34	1		1	übermäßige Arbeit (>65 Std.), hohe Belastung, hoher Stress durch Krisen (Kunden) im Job, eigener Anspruch die Situation in dem Unternehmensbereich zu verbessern, dafür alles zu geben
35	1			in den beruflichen Belastungen
36	1	1		An der Doppelbelastung von Familie und Beruf; häufige Reisetätigkeit
37	1	1		Beruf, Familie
38		1	1	Probleme mich zu konzentrieren, schriftliche Aufgaben wachsen mir über den Kopf; Mit Ehepartnerin häufige Probleme (Streit, Meinungsverschiedenheit, Missverständnisse)
39	1			Falscher Job

Ursachen (t2)

J2. Wenn Sie meinen Burnout-gefährdet zu sein: Wo sehen Sie die hauptsächlichen Ursachen?

TN	Beruf	Familie/Partnerin	Eigene Person	Finanzen	Konkret
Σ	18	5	14	1	38
%	47	13	37	3	100
1	1				zu hohe Arbeitsbelastung bei zu geringer Wertschätzung
2	1		1		zu viele Arbeiten gemacht, die nur Energie ziehen und belasten; meine selbstgewählte Rolle "Motor sein" und Pionier
3					
4	1		1		Perfektionismus, es "allen recht machen zu wollen", zu viele Aufgaben, die selbst oder von Vorgesetzten angesetzt werden.
5			1		Zeitmangel; Imbalance Ansprüche : Realität; Suche nach Sinnhaftigkeit bestimmter Rahmenbedingungen
6			1		Hohe Anforderungen / Ziel an mich selbst; "Buhlen" um Anerkennung, geringe Frustrationstoleranz, positive Entwertung, selektive Wahrnehmung, Personalisieren
7					
8					
9					
10					

11	1		1	innerer Druck (Zeitdruck, schon immer 2 Schritte weiter denken), zu wenig Ruhepausen, zu wenig beeinflussbaren Sinn auf der Arbeit
12			1	1. zu viel, zu schnell und zu ehrgeizig
13	1			Ich bin z. Z. krank und bin der Meinung, dass die fehlende Klarheit des Arbeitsfeldes und die fehlenden Entscheidungen der Führungskräfte mich krank machen
14	1	1	1	Dauerbelastung im Beruf und Familie; Vernachlässigung der emotionalen "Welt"; andauerndes, pausenloses Funktionieren für andere ohne eigene Bedürfnisse zu berücksichtigen
15	1			Die Forderungen, die an mich gestellt werden zu erfüllen
16		1	1	im privaten Lebensbereich
17	1	1	1	wenig aktiven Gestaltungsraum zu haben - im Beruf, als auch im Privaten
18			1	übertriebene Ansprüche an sich selbst; Hang zum Perfektionismus; wenig delegieren, Kontrollbedürfnis
19	1	1		mangelnde Abgrenzung Beruf und Familie
20	1			Fachliche Überforderung bei der Arbeit
21				
22				
23	1		1	die erlebten und nicht verarbeiteten Dinge sowie mein Beruf und meine eigenen Anforderungen
24				
25				
26				
27				
28	1		1	Überlastung bei der Arbeit; hohe Leistungsansprüche; Hang zur eigenen Perfektion; Nicht nein sagen zu können; nicht Abschalten zu können
29	1			Beruf
30	1		1	Wirtschaftliche und finanzielle Probleme im eigenen Unternehmen
31				
32				
33	1			berufliche Überlastung
34	1		1	krankes Umfeld im Job, innerlich vermutlich den falschen Job auszuüben. Unterbewusst denke ich oft: ich bin für etwas anderes bestimmt, nur was
35	1		1	Überforderung, Fremdbestimmung, Sorge um Arbeitsplatz
36	1	1		An der Doppelbelastung Familie und Beruf. Die ständig steigenden Anforderungen im Job
37				
38				
39				

Ursachen (t3)

J3. Wenn Sie meinen Burnout-gefährdet zu sein: Wo sehen Sie die haupts. Ursachen?

TN	Beruf	Familie/Partnerin	Eigene Person	Finanzen	Konkret
Σ	10	4	8	0	22
%	45	18	36	0	100

1				
2	1		1	Im letzten Jahr gab es eine Häufung von beruflich und privat belastenden Situationen
3				
4			1	Perfektionsdrang, zu große Orientierung an den Wünschen anderer
5	1	1		Zeitmanager, Kreativitätsmangel im Umfeld, räumliche Trennung Beruf und Familie, Ende der beruflichen Karriereleiter
6			1	Perfektionismus, permanenter Schaffenszwang in allen Bereichen, schlechtes Gewissen bei Ruhephasen, Anerkennungssucht, Zielerreichung als zentraler Lebensmittelpunkt
7				
8				
9				
10				
11	1		1	1. am Arbeitsplatz sich selbst unter Druck setzen; 2. zu wenig Ruhepausen; 3. zu wenig Selbstwirksamkeit
12				
13	1			Auf der Entscheidungsebene meines Arbeitgebers
14			1	Zu wenig Zeit und Ruhe für mich selbst; das "Funktionieren" für andere steht im Vordergrund
15				
16				
17				
18			1	Hang zum Perfektionismus; eigener Anspruch; Unzufriedenheit
19	1	1		mangelnde Abgrenzung Familie und Beruf
20				
21		1	1	Verzweiflung für Zukunft, Familie, zu wenig Energie; fehlendes Verständnis in der Familie, Erschöpfung
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28	1			Überlastung bei der Arbeit hauptsächlich durch großen Zeitdruck verursacht
29				
30				
31				
32				
33	1			Berufliche Überforderung - Anzahl der vorgebrachten Probleme - Zeit
34	1		1	Mein Job, mein eigener Anspruch, aufgrund schlechter Rahmenbedingungen, diesen nicht annähernd gerecht zu werden, fehlender SINN, da die gleichen Fehler im Unternehmen ständig wiederholt werden.
35	1			Sachzwänge auf der Arbeit; Erschöpfung in der Freizeit
36	1	1		Doppelbelastung Job + Familie (Patchwork)
37				
38				
39				

Noch 10 Jahre den Arbeitsplatz (t1)

K. Was empfinden Sie bei der Vorstellung, auch in 10 Jahren noch am gleichen Arbeitsplatz tätig zu sein?

TN	Schön	Neutral	Schlecht	Konkret
Σ	6	10	22	38
%	16	26	58	100
1			1	Das wäre frustrierend, zumindest bei gleichen Aufgaben, Kompetenzen und Arbeitsbedingungen
2		1		Wenn ich einen Tätigkeitsbereich gefunden habe, der mir Spaß macht und der Einkommen bringt, kann ich mir das sehr gut vorstellen
3		1		Kann ich nicht präzise beantworten. Die Aufgabenstellung ist auch zukünftig interessant.
4			1	Langeweile, wenn sich die Inhalte der Tätigkeit in den 10 Jahren nicht ändern; Unzufriedenheit, wenn sich die Reisetätigkeit weiter so gestaltet
5			1	Panik :-), Unzufriedenheit
6		1		Ich habe vor 6 Wochen mein Arbeitsverhältnis aufgelöst. Ich kann mir z. Z. nicht vorstellen, dass ich jemals wieder als Berater/Projektmanager arbeiten kann und werde
7			1	Nichts schlimmes, evtl. ein Gefühl der Langeweile
8			1	Versagt zu haben, berufliches Ziel nicht erreicht
9		1		Heiterkeit, da ich in 5 Jahren in Rente gehen werde
10			1	Horror
11			1	Resignation
12			1	Grauen! Schlimmer kann es nicht kommen
13			1	Ich fühle mich schlecht, z. Z. versuche ich den Arbeitsplatz bzw. die Abteilung zu wechseln
14			1	so lange kann ich diese Belastung wohl nicht mehr aushalten; wahrscheinlich bin ich dann bereits dauerhaft krank bzw. ausgefallen
15		1		Nein
16		1		kein Problem, da nach max. 5 Jahren Schluss ist
17			1	Langeweile
18	1			ist OK; möchte ich gerne
19	1			wäre schön
20			1	Ohnmacht
21			1	kann ich mir kaum vorstellen. Das macht mir Angst.
22	1			bin erfolgreich selbständig in einem Bereich meiner (!) Wahl und Gestaltung. Daher: positiv, sehr gutes Gefühl, genau das will ich, soll es sein!
23				
24			1	unvorstellbar, da ich den Arbeitgeber verlassen werde; meinen Beruf mache ich dennoch gerne
25			1	unvorstellbar
26			1	Wenn der Aufgabenbereich noch weiter wächst, halte ich das für mich nicht möglich
27			1	Wenn ich lerne mit dem vorhandenen Stress besser umzugehen, wäre das in Ordnung
28			1	Dem Leistungsdruck standzuhalten
29		1		Weiß nicht?
30		1		mit 75 ??
31	1			Ist mein Ziel, muss täglich bereit sein für neues Gefühl: Okay!
32	1			völlige Zufriedenheit
33		1		wird so sein.
34			1	inzwischen kein Glaube, dass dieser Job "zufriedenstellt": auf Dauer fehlt Herausforderung, pers. Weiterentwicklung und Entfaltung. Ich weiß nicht, ob es woanders anders wäre. Vielleicht erwarte ich zu viel.
35			1	Angst
36			1	Dies wäre kein Problem, wenn das Gehalt entsprechend ist
37	1			der gefällt mir
38			1	Angst, Lähmung, Trauer
39		1		kommt darauf an, was ich finde

Noch 10 Jahre den Arbeitsplatz (t2)

K2. Was empfinden Sie bei der Vorstellung, auch in 10 Jahren noch am gleichen Arbeitsplatz tätig zu sein?

TN	Schön	Neutral	Schlecht	Konkret
Σ	4	7	12	23
%	17	30	52	100
1			1	Das kann ich mir bei der derzeitigen Arbeitssituation nicht vorstellen
2	1			Kann ich mir sehr gut vorstellen, wenn ich J2-Antworten berücksichtige: mit Leuten zusammenarbeiten oder als Selbstständiger für Auftraggeber arbeiten, bei denen ich eingebunden bin
3				
4			1	Langeweile?
5			1	Panik bis Depression
6		1		Ich habe meine bisherige Tätigkeit aufgegeben. Sie war zwar die Erfüllung meiner beruflichen Ziele, doch bin ich daran zerbrochen. Werde etwas Neues /Anderes anstreben
7				
8				
9				
10				
11			1	Gefühl wie gelähmt zu sein; keine Entwicklung gemacht zu haben; Stagnation
12			1	ich könnte kotzen
13			1	Hoffe ich nicht
14		1		Es gibt diesbezüglich keine Vorstellungen, da mein Arbeitsplatz in der heutigen schnelllebigen Zeit in 10 Jahren weder inhaltlich noch organisatorisch der Gleiche sein wird
15	1			schön wenn es ginge
16		1		nichts, denn ich muss nur noch max. 6 Jahre
17			1	Langeweile
18		1		kein Problem - wenn ich Erkenntnisse des Seminars umsetze!!!
19	1			Das wäre sehr schön!
20			1	bezogen auf die Tätigkeit (Überforderung): negatives Gefühl, innere Starre, gewisse Angst
21				
22				
23	1			ist vollkommen ok
24				
25				
26				
27				
28			1	wenig Begeisterung, da keine Entwicklungsmöglichkeit; Trotz
29		1		Weiß nicht?
30		1		mit 75? Super!
31				
32				
33		1		Es sind nur noch 8 Jahre und es wird sich morgen ändern!!!
34			1	nicht möglich, da dies mit hoher Wahrscheinlichkeit der falsche Weg ist. Bin mir allerdings nicht sicher, ob ich vielleicht zu vorschnell urteile
35			1	Erschrecken!
36			1	Wenn die Bezahlung entsprechend ist, wäre das kein Problem
37				
38				
39				

Noch 10 Jahre den Arbeitsplatz (t3)

K3. Was empfinden Sie bei der Vorstellung, auch in 10 Jahren noch am gleichen Arbeitsplatz tätig zu sein?

TN	Schön	Neutral	Schlecht	Konkret
Σ	3	5	8	16
%	19	31	50	100
1				
2	1			Kann ich mir immer besser vorstellen, weil ich gerade dabei bin, die Tätigkeitsbereiche meiner Selbständigkeit neu auszurichten, nach dem, was ich brauche, um gut arbeiten zu können.
3				
4		1		Herausforderung den Arbeitsplatz meinen Vorstellungen anpassen zu können
5			1	Frustration; Panik
6		1		Habe meine bisherige Tätigkeit aufgegeben und versuche zur Zeit mich für neue Tätigkeitsfelder vorzubereiten
7				
8				
9				
10				
11			1	Ernüchterung, Stagnation, Wut
12				
13			1	möchte ich mir nicht vorstellen
14			1	Frust und Horror!
15				
16				
17				
18		1		ok, wenn Erkenntnisse aus Seminar dauerhaft (!) umgesetzt!
19	1			wäre toll
20				
21			1	kann mir nicht vorstellen, bzw. Angst
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28			1	wenig Begeisterung
29				
30		1		Mit 75 Jahren - Sie scherzen doch wohl, oder?
31				
32				
33		1		Es sind noch 8 Jahre. Die letzten 6 Jahre wird die Belastung weniger. Es so und verunsichert mich nicht.
34			1	Kaum zu ertragen! Allerdings habe ich derzeit keine wirkliche Alternative. Existenzängste und generelle Angst zu versagen, Selbstzweifel hindern mich, etwas Neues zu wagen
35			1	Angst!
36	1			Sicherheit, angenehmes Gefühl
37				
38				
39				

Lebensfreude (t1)													
L. Bei was schöpfen Sie derzeit Lebensfreude?													
	Sport/Bewegung	Musik / Konzerte	Handwerklich/Kreativ	Rund um das Auto/Motoren	Kinder/Beziehung/Familie	Freunde / Kontakte	Urlaub/Reisen	Lesen	Alleine sein/Entspannung	Natur	Beruf	Sonstiges	Keine Idee
TN													Konkret
Σ	17	2	5	4	19	6	6	2	10	4	5	21	4
%	18	2	5	4	20	6	6	2	11	4	5	22	4
1	2		1							1			
2					1	1							
3					1								
4	1	1			1						1		
5					1	1	1	1					
6	1		1									1	
7									1				
8					1								
9					1		1	1					
10	2									1			
11			1		1				1			2	
12	1					1							3

13												1					1		z. Z. fehlt mir die Lebensfreude. Selbst beim Roller fahren und Segeln ist es nicht wie früher
14													1						wenn ich ab und zu mal ein paar Stunden /Tage Zeit habe, um pers. Bedürfnissen Raum zu geben - findet so gut wie nie statt!
15												1					1		Genuss der wenigen Freizeit; sonntägliche Fahrten bei schönem Wetter im offenen Cabrio; erfolgreiche Geschäftsabschlüsse
16	2											1							Wandern, Radfahren, Oldtimer rehuntruieren(?)
17	3																		Radfahren, Walken, Training (bin schon seit einigen Monaten krank und habe nun Zeit dafür) vor der Krankheit: NICHTS
18	1											1							Spaziergang; Umgang mit Kindern (zu selten)
19												1							aus manchen Bereichen der Arbeit; Freude an den Kindern
20												1							Bei der Ehefrau
21												1					2		Familie, Träume, mal abschalten zu können und machen was man will, anderen helfen zu können
22												1					2		Auftritte, Bühnenarbeit; kreative Schaffungsmomente / kreative schriftstellerische Schaffensarbeit; Urlaub, vor allem zu zweit
23																			
24												1							im Zusammensein mit meiner Familie, Freunden; bei Gedanken ans Wochenende - Wunsch nach Erholung
25																			zuhause zu sein und Ruhe zu haben
26																			1 ?
27																			1 Momentan fast gar nicht mehr!
28	1	1										1							Freizeitgestaltung wie Sport und Musik; gemeinsame Unternehmungen mit meiner Ehefrau (Familienleben)
29																			Kurzurlaube
30																			Ausschlafen/Hobby
31	1											1					2		Aktive Gestaltung meines Lebens: a) Umzug/Auszug; b) meine 3 Töchter; c) Natur; d) Sport; e) Meditation; f) Ehrenamt
32	2											1							Erfolg im Beruf; Harmonie in der Familie; beim Sport (Fußball); Erfolg beim Sport (Laufen)
33																			Ruhe Natur Freunde
34																			nichts
35																			im Rückzug
36												1							Autofahren, Heimwerken
37																			im Beruf; beim Hobby; in der Partnerschaft und besonders bei meinen bzw. mit meinen Kindern
38												1							Gespräche mit Menschen, Urlaub, Spielen mit Kindern
39																			Urlaub, Freizeit; Entspannung

Lebensfreude (t2)														
L2. Bei was schöpfen Sie derzeit Lebensfreude?														
TN	Sport/Bewegung	Musik / Konzerte	Handwerklich/Kreativ	Rund um das Auto/Motoren	Kinder/Beziehung/Familie	Freunde / Kontakte	Urlaub/Reisen	Lesen	Alleine sein/Entspannung	Natur	Beruf	Sonstiges	Keine Idee	Konkret
Σ	8	3	1	1	15	3	3	4	3	0	2	14	0	57
%	14	5	2	2	26	5	5	7	5	0	4	25	0	100
1	1	1												Sport, Musik machen
2					1	1						1		befriedigende Sexualität; im Kontakt mit meinen Kindern; offene Gespräche mit Freunden
3														
4					1						1			Familie; erfolgreiche Umsetzung beruflicher Aufgaben
5		1			1			1				1		Lesen, Musik und gute Filme (zu selten), Familie!
6												1		Beschäftigung und Auseinandersetzen mit meiner Person: mit meinem Prozess des Burnouts. Zu erfahren, wie ich langsam wieder aus der Leblosgkeit erwache.
7														
8														
9														
10														
11					1				1					Familie, eigene Gedanken/Visionen
12														A. unfähige Führungskräfte, schlechte Projektleiter, das Fehlen von Streiter(?)verständnis, Abstraktion und geeigneter strale(?)ster Planung im Job; B. Das Fehlen an einer verständnisvollen, zärtlichen und harmonischen Partnerschaft
13												2		Bei meinen Hobbys Feuerwehr und Segelboot
14					1	1						1		Bei der bewussten Wahrnehmung der kleinen, aber wichtigen menschlichen Begegnungen; bei der bewussten Freizeitgestaltung, besonders mit meinem behinderten Kind

Lebensfreude (t3)														
L3. Bei was schöpfen Sie derzeit Lebensfreude?														
	Sport/Bewegung	Musik / Konzerte	Handwerklich/Kreativ	Rund um das Auto/Motoren	Kinder/Beziehung/Familie	Freunde / Kontakte	Urlaub/Reisen	Lesen	Alleine sein/Entspannung	Natur	Beruf	Sonstiges	Keine Idee	Konkret
TN	4	4	0	1	9	3	1	2	6	2	1	8	1	41
Σ	10	10	0	2	22	7	2	5	15	5	2	20	2	100
%	1	1			1	1			1			1		
1														
2														mit der Familie am Wochenende einen Tag zu verbringen und zu wissen ich habe auch noch 3 Stunden für mich; Sex; Tanzen; mit Freunden (z. B. Chor) zusammen sein
3														
4					1						1			Familie; Anerkennung im Beruf
5		2			1			1						Musik, Konzerte, Bücher, Familie!
6					1	1			1					Der Beschäftigung mit mir selbst - dem Auseinandersetzen mit meiner Persönlichkeit; Freizeitgestaltung mit meiner Frau und Freunden
7														
8														
9														
10														
11					1			1				2		Familie, Zeitung lesen, Sauna gehen, Pläne schmieden
12														
13												1		bei meinen Hobbys
14													1	----
15														
16														
17														
18	1				2									Spaziergang mit meiner Frau; Spiel mit Kindern
19	1								1	1				Natur, Bewegung, Ruhe

Ziele (t1)					
M. Was sind Ihre konkreten zukünftigen Ziele?					
TN	Beruflich	Familiär	Persönlich/Privat	Keine Idee/Fraglich	Konkret
Σ	21	13	26	6	66
%	32	20	39	9	100
1	1		1		Ändern der unter J. genannten Arbeitsbedingungen, Erlernen einer Entspannungstechnik
2	1				Meine Ziele, vor allem beruflich, zu klären
3		1	1		persönliche Ruhezeiten; gemeinsame Zeit und besseres Verständnis für die Ehefrau
4				1	Frage ist mir leider zu unkonkret: Ziele in welcher Hinsicht?
5	1	1	1		Stressabbau; mehr Zeit für Familie und Freunde; mehr Kreativität und Zufriedenheit am Arbeitsplatz
6			1		Berufsbezogen z. Z. keine. Persönlich: Ausbildung zum Suchtberater, Aufbau einer Selbsthilfegruppe für Suchtgefährdete oder betroffene "Denker"
7				1	keine
8	1	1			Privat: Kinder gut groß kriegen. Ein besseres Verhältnis zu meiner Frau. Haus ok.; Beruf: Eine höhere Position, weniger Stress
9	1				Meine Nachfolge im Betrieb zu regeln, den ganzen Kram ordentlich zu hinterlassen, damit die Arbeit weiter gehen kann.
10			1		mehr Gelassenheit; mehr Zutrauen
11	1		1		Eigenständigkeit, ausgewogener Arbeit/Freizeit Rhythmus
12	1	1			eine erfüllte Beziehung, Projektleiter werden, Kinder kriegen
13	1		1		Wechsel des Arbeitsplatzes, Tätigkeit als Stadtratsmitglied, Gewichtsreduktion (ca. 25 kg) in den nächsten 5 Jahren; in 2 Jahren ein neues Segelboot kaufen
14				1	z. Z. keine
15				1	?
16			1		das Leben genießen, Schönes sehen und erleben
17		1	1		mich mehr um meine Freunde und meine Ehefrau zu kümmern und mehr Zeit mit ihnen zu verbringen. Neue gemeinsame Interessen mit meiner Frau zu entdecken
18	1	1	1		ruhiger, entspannter, gelassener; Zeit für Familie - gute Stimmung in Familie; Delegieren
19	1	1	1		zu einem besseren Ausgleich zwischen Beruf, Familie und eigenen Interessen zu finden
20	1				Suche einer passenden Tätigkeit
21		1	1		Zeit nach aktiver Arbeitszeit zu planen, Familienleben verbessern, bessere Kontakte nach außen, das Leben von allen Seiten besser kennenzulernen
22	1	1	1		positiver Ausgleich privat (Beziehung) und Beruf; Heirat, ggf. sehr bald Nachwuchs; dennoch: Erhalt größtmöglicher kreativer Freiheit
23					
24	1		1		einen neuen Job suchen, etwas anderes machen; mehr Zeit für mich und soziale Kontakte, am Leben teilnehmen
25	1	1	1		mehr Zeit für mich und Familie, Zufriedenheit im Job
26			1		Richtig mit der Situation umgehen zu können
27				1	Zur Zeit habe ich leider keine konkreten Ziele
28	1		1		Nicht so genau bei der Arbeit zu sein; nicht alles so persönlich zu nehmen
29	1		1		Mehr Sport, Abnehmen, neue Energien im Berufsleben
30			1		meinen Lebensabend glücklich/zufrieden zu verbringen
31	1	1	1		1. Wiedereingliederung (arbeitsunfähig seit über 100 Tagen); 2. Trennung von Ehefrau; 3. Einzug eigene Wohnung

32	1	1	1		Besseres Zeitmanagement mit der Familie; ein erfolgreiches Geschäftsjahr; 10 km unter 40 Min. zu laufen
33			1		Überleben
34	1		1		Situation des Unternehmensbereich zu verbessern, so dass alle Betroffenen auf Dauer auch Spaß am Job haben und glücklich sind; zusätzlich pers. Weiterentwicklung privat und beruflich
35			1		mich besser abgrenzen zu können, "Nein" zu sagen
36			1		Oldtimer restaurieren
37	1	1	1		ausgeglichen und glücklich im Beruf und Familie; mehr Zeit mit Freunden
38				1	Momentan nicht definiert
39	1				Einen Job finden, der mich erfüllt und bei dem ich Spaß habe

Ziele (t2)

M2. Was sind Ihre konkreten zukünftigen Ziele?

TN	Beruflich	Familiär	Persönlich/Privat	Keine Idee/Fraglich	Konkret
Σ	15	7	21	1	44
%	34	16	48	2	100
1	1				Meine Arbeitssituation ändern oder neuen Job finden
2	1		1		mich im Verkehr als Fahrradfahrer an Spielregeln halten und den Stress des Verkehrscowboys vermeiden; Als Selbständiger Aufträge akquirieren, in denen ich nicht Motor bin
3					
4	1		1		mehr Nein-Sagen und Delegieren von Aufgaben; Aktivere Gestaltung von Beruf- und Freizeitaktivitäten; Coaching im Beruf; Suchen von Mentoren
5		1	2		mehr Zeit für Familie und Freunde; Angehen eines kreativen Projektes außerhalb vom Beruf; Suche nach Coach
6			1		Mein Weg der Sinnhaftigkeit und Balance meines Körpers und meiner Seele ist mein Ziel. Alles andere wird sich daraus ergeben. Nicht die formulierten Ziele bestimmen mein Leben, sondern mein Leben führt mich und daraus ergibt sich mein Handeln und Schaffen.
7					
8					
9					
10					
11	1	1	1		4 Kinder; eigene Psychotherapie-Praxis; Haus am See; Psychotherapeutische Villa in (?); Facharzt
12	1	1	1		A. Projektleiter, Promotion, Personalverantwortung; B. Partnerin finden, Zeit für Malerei (Mai 2009 in R.?), Kinder bekommen und groß ziehen
13	1		1		Arbeitsstelle wechseln, mehr Freizeit genießen
14			1		Dauerhaft meine persönlichen Bedürfnisse und Wünsche bewusst in den Alltag einzubauen, um daraus Kraft für die mir gestellten Aufgaben zu gewinnen.
15	1	1			Private Eheprobleme zu lösen; berufliche Trennungslinien zu ziehen
16			1		Ruhe in mein Leben bringen
17			1		Freizeit mehr in den Vordergrund stellen
18	1		1		2009: 7 Wochen ohne (Fasten) = kein Alkohol; Beruf: delegieren und hinterfragen: was ist wirklich wichtig?
19	1	1	1		Mein großes Ziel ist es, Beruf und Familie und eigene Interessen in die rechte Balance zu bringen

20	1				Aenderung der Tätigkeit, entweder beim jetzigen Arbeitgeber oder bei einem anderen
21					
22					
23			1		Das Leben genießen!
24					
25					
26					
27					
28	1	1	1		Abteilungswechsel innerhalb der Firma, mehr Zeit für mich selbst und meine Familie, Freunde
29	1		1		mehr Sport, besseres Klima in der Firma
30	1	1	1		Firma unabhängig von Banken zu machen; mehr Zeit für mich und Familie
31					
32					
33			1		Friedlich, harmonisches Sein
34	1		1	1	Leider bin ich da noch unsicher. Ich würde mich gerne mal beruflich verändern, sehen, was mir noch liegt. Allerdings sind Angst und Selbstzweifel zu groß. Hinzukommt: mehr Leben!
35			1		mehr auf meinen Körper zu hören, Dinge nicht aufzuschieben: Zweifeln - ja, zögern - nein!; weniger Karrieredenken
36	1		1		Garten gestalten, weniger Arbeiten
37					
38					
39					

Ziele (t3)					
M3. Was sind Ihre konkreten zukünftigen Ziele?					
TN	Beruflich	Familiär	Persönlich/Privat	Keine Idee/Fraglich	Konkret
Σ	6	4	13	2	25
%	24	16	52	8	100
1					
2	1		1		regelmäßig Zeit für mich zu haben (z. B. Wochenende an der Nordsee habe ich nach dem Seminar schon allein gemacht); in der Arbeit als Selbständiger mit Personen zusammen arbeiten, die Energie bringen und nicht abziehen
3					
4	1		1		Aktivere Gestaltung der Freizeit (Sport, Musik); Änderung des beruflichen Umfeldes/der Aufgaben in der heutigen Firma oder Firmenwechsel
5			1		Zeitumlagerung; mehr "Spielräume"
6			1		Ich möchte mein Leben einnehmen können und den Weg der Sinnhaftigkeit und der Symbiose meines Körpers und meiner Seele beschreiten: Alles andere wird sich daraus ergeben.
7					
8					
9					
10					
11	1	1	1		eigenes mentales Gesundheitszentrum, Kurse anbieten (bin Psychiater), 2.+3.+4. Kind; eigenes Haus; regelmäßig Joggen, Zaubern, Malen
12					
13			1		wieder Mut zum Arbeiten fassen

14				1	---
15					
16					
17					
18	1	1	1		Mich selbst beobachten und merken, wenn Rückfall in alte Muster droht; laufend Austausch mit Chef und Ehefrau
19	1	1	1		ausgeglichen leben zu können
20					
21			1		irgendwann ein "normales" Leben zu führen, ohne Stress, Benachteiligung, viel Zeit für mich
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28	1	1			Arbeitsplatzwechsel, mehr Zeit für meine Familie bereitstellen
29					
30					
31					
32					
33			1		Überleben!
34			1	1	Wenn ich das wüsste, wäre ich einen großen Schritt weiter :-); mögliche Ziele werden aufgrund von Selbstzweifeln verworfen; Auf jeden Fall muss ich die aktuelle Situation irgendwie ändern
35			1		Mehr zu mir selbst zu finden
36			1		Garten neu gestalten, Urlaub, Cabrio kaufen
37					
38					
39					

Erwartungen zum Seminar (t1)						
N. Was sind Ihre Erwartungen und Hoffnungen an das Seminar?						
TN	Strategien/Methoden	Informationen	Denkanstöße/Verstehen	Lösungen	Austausch	Konkret
Σ	21	4	24	12	5	66
%	32	6	36	18	8	100
1	1		1	1		Ich hoffe, Wege/Lösungen kennen zu lernen, wie ich in Zukunft besser mit Stress/Belastung/Unzufriedenheit umgehen werde
2	1		1	1		Entspannungstechniken lernen, die zu mir passen. Konkretisierung meiner Ziele
3			1			Neue Impulse und Denkanstöße, um am eigenen Leben und Umgang mit der Familie etwas zu verbessern
4	1	1	1			Erkennen von Auslösern von ungesundem Stress; Erlernen von Praktiken zum Umgang mit diesen Faktoren; Selbstreflexion des Verhaltens im Beruf und Privatleben; Anstoß für ggf. Neuorientierung
5	1		1			Neue Ideen zur Entspannung und Selbstdiagnose; Konzepte zur Zufriedenheitssteigerung im Alltag und Familie
6	1	1	1	1		Burnout besser verstehen und damit auch meinen Entwicklungsprozess; Methoden zur Burnout-Linderung kennenlernen; mich danach zuversichtlicher, positiver und lebensbejahender zu fühlen mit der Erkenntnis: Es gibt für mich ein heraus!
7		1	1	1	1	Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen, verstehen und auseinandersetzen mit dem Burnout-Thema, eigene Ursache identifizieren, Lösungen/Konzepte entwickeln
8	1		1			meine Situation besser zu erkennen, besser zu differenzieren zu können, was wichtig und was nicht wichtig ist
9	1	1	1			Klarheit über die Ursachen meiner derzeitigen Ausgelaugtheit, oder Symptome zu bekommen. Möglichkeiten zu erfahren, wie ich besser mit mir umgehen kann
10	1					Strategien, Tipps den Alltag mit konkreten Schritten zu verändern
11	1					Aufzeigen von Managementmöglichkeiten
12				1		Gelassenheit zurück bekommen, langfristig nicht wieder ausbrennen
13	1		1			Hilfestellung, in meiner "neuen Arbeit" ein Burnout zu vermeiden. Wege aus der derzeitigen Situation
14	1		1			Denkanstöße und "Handwerkszeug" mitnehmen, um meine Situation eigenständig und dauerhaft zu verändern
15					1	Ergebnis offen
16			1			auf den Weg in ein geordnetes Privatleben zu gelangen; Entscheidungen zu treffen wie im Berufsleben
17			1			mir die Augen zu öffnen
18			1		1	letzter Kick, um mich zu ändern; Anregungen von anderen; andere als Warnung (denen es schlechter geht!)
19			1	1		dass es mir dabei hilft (Balance)
20	1					Wie kann ich besser mit Stressoren / Stresssituationen umgehen? Techniken zum Stressabbau
21			1	1		mich besser kennenzulernen, Mut für die Zukunft bekommen, Mögl./Grenzen analysieren; neue Wege/Ziele des Lebens erfahren; mich besser an soz. Umfeld anpassen; "Arbeit" aus anderer Sicht betrachten; mit Erschöpfung/Gedächtnisstörungen besser umgehen
22	1		1		1	Strategien zur "Balance-Findung" erlernen/kennenlernen; Austausch, Horizonterweiterung; positive Neugierde an "Veränderung" wecken: neue Blickwinkel / Introspektionen und Menschen kennenlernen
23						

24	1		1	1		Strategien, um berufliche Herausforderungen zu meistern, zu mir zu finden, Work-Life-Balance wiederherzustellen
25				1		Lösungen zu finden, wie ich mit mir besser im "Reinen bin".
26						
27				1		Die jetzige berufliche und private Situation besser in den Griff zu kriegen und auch wieder Lebensfreude zu haben
28	1					Infos zur Entspannung und Erholung
29	1		1			Wege und Möglichkeiten aus dem "Tief" heraus zu kommen
30	1					Hilfe zur Verwirklichung eines glücklichen/zufriedenen Lebensabends
31			1		1	Eigene Strukturen überprüfen: Gefühle; bessere Ziele, am besten Vision erarbeiten; pers. Austausch
32	1			1		Nicht in einen Burnout-Zustand zu gelangen; meine Leistungsfähigkeit zu sichern
33				1		Konzentration
34	1		1			Tipps, mit der Situation besser zurecht zu kommen und gesund zu leben. Flucht vor dem Alltag, um vergrabene Punkte in meinem Unterbewusstsein an die Oberfläche zu holen, da ich es selbst nicht schaffe
35	1					persönliche Strategien zu entwickeln
36	1					Einfache Hilfestellungen zu bekommen, für Stressabbau, lernen "Nein" zu sagen
37			1			Möglichkeiten zu finden, mit dem Stress besser umzugehen
38			1			Punkte zu erkennen, wo meine Energie verloren geht; zu lernen Energie zu halten; wieder Ziele zu definieren
39			1			Meine Berufung erkennen, zu erkennen, was ich wirklich möchte

Nützlichkeit des Seminars (12)

W. Was (z. B. eine Erkenntnis oder eine Technik) fanden Sie im Seminar besonders nützlich für sich? Als Antwort sind auch mehrere Aspekte möglich.

TN	Austausch/Vergleich	Salutogenese	pers. Verstehen/Erkenntnis	Genogramm	eigenen Ressourcen	Transaktionsanalyse	Collage (Zielbestimmung)	Ich-Leitsatz (Mission)	Transfer (Schritte)	Entspannungsübungen	Seminarleitung	Sonstiges	Konkret
Σ	9	3	6	5	3	2	5	3	3	4	3	6	52
%	17	6	12	10	6	4	10	6	6	8	6	12	100
1				1									Erstellung eines Genogramms. Die Erkenntnis, wie sehr die Familie meine heutige Situation geprägt hat.
2	1							1	1			1	Das Mission Statement; Die ersten Schritte am Schluss; Den Austausch mit anderen Männern in Arbeitsgruppen; Die Copingstrategien als Anregung für Gestaltungsmöglichkeiten des eigenen Lebens
3													
4	1	1			1								Begriff der Salutogenese; Erlebnis, dass meine Schwierigkeiten auch andere Männer haben; Entdeckung der eigenen Kraft
5													
6							1	1					Bildliche Gestaltung von Visionen im Sinne des "Zufalls-Prinzips"; Konstruktion eines Visions-Leitsatzes
7													
8													
9													
10													
11	1	1				1		1				1	automatische Gedanken bezüglich Arbeit; protektive Wirkung von Visionen; Transaktionsanalyse; Sinnverständnis von Arbeit; Erhöhung Genußfähigkeit am Arbeitsplatz
12						1				1			Entspannungssulege(?); Transaktionsanalyse
13			1										Erkenntnis: Überidentifikation mit den Zielen des Arbeitgebers
14			1	1	1								Die Erkenntnis, dass man mit äußerlich kleinen und unscheinbaren Veränderungen sehr viel bewegen und dauerhaft verändern kann. Die Besinnung auf die eigenen Wurzeln (Familiengeschichte/Berufe) und die eigenen Stärken und Ressourcen

Sonstiges zum Seminar (t2)

X. Falls Sie uns noch darüber hinaus etwas mitteilen möchten, sind wir sehr daran interessiert. Sie haben nachfolgend die Gelegenheit dazu:

TN	Konkret
1	
2	Ein sehr wirksamer Workshop
3	
4	Anregende Atmosphäre im Seminar; sehr offene Gespräche; intensiver Austausch
5	Seminar: Außergewöhnliche Erfahrung von Offenheit und Austausch auf Ebene von gestaltenden Vätgrn(?) und nicht Vätgrn(?); sehr intensiv und bereichernd; geschickte Seminarführung mit (unerwartet) geringer Vortragsarbeit, aber (unerwartet, aber gut) starker Stimmulanz von interaktiver Gruppenarbeit und Selbstreflektion; positiver Nachhall, der zwar verblaßt, aber immer wieder hervorkommt; sehr geeignetes Ambiente in einem vitalen, pulsierenden Stadtteil, das Seminar abzuhalten
6	
7	
8	
9	
10	
11	1. das Seminar war insgesamt gut, gewisse Themen (Transaktionsanalyse, automatische Gedanken, Ziele / Visionen hätten jedoch mehr individualisiert werden können; 2. Wegfall des Familienstammbaums / Life Events/ Collage: Reduktion von 5 auf 3-4 Tage
12	
13	Zur Zeit bin ich wieder krankgeschrieben, da mein Arbeitgeber der Meinung ist: Entweder kann ich auf meiner alten Arbeitsstelle wieder meine volle Arbeitsleistung erfüllen oder ich bin krank. Da an den Grundlagen, die systemischen Fehler wurden nicht behoben, an meinem Arbeitsplatz nichts geändert wurde, habe ich Angst, in ein tiefes Loch zu fallen, wenn ich gezwungen bin, dort wieder zu arbeiten.
14	Das Seminar hat mir viel Klarheit verschafft bzgl. ungeklärtem "Ballast" aus der Vergangenheit, den eigenen Fähigkeiten, Wünschen und Bedürfnissen und den Zielen, die ich kurz- und mittelfristig erreichen möchte.
15	
16	
17	
18	lese gerade Buch: Prokation. Für mich ein wichtiges Burnout-Indiz/Symptom. "Stört beim Perfektionismus"! passig/lebo(?): Dinge geregelt kriegen; Auch hier der Grundton: erstmal etwas NICHT machen - und evtl. erkennen, dass etwas nicht so wichtig ist, wie zuerst gedacht: LOCKER WERDEN und BLEIBEN!
19	
20	Mir fehlten: konkrete Tipps, wie besseres Empfinden/Gefühl erreichen (über die Entspannung hinausgehend), vertiefende Copingstrategien, Umsetzung der Ankündigung (für Fragen vorab war keine Zeit), kein pünktlicher Beginn
21	
22	
23	bedankt sich bei der Seminarleitung: Jedem zu empfehlen!; Erkennt, dass schon lange am Ziel angekommen, nur vorher nicht wahrgenommen (von falschen Voraussetzungen ausgegangen); akzeptiert, dass ich stark aussehe und trotzdem sensibel/einfühlsam
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	
31	
32	
33	Ich bin längst weit über den Burnout oder ich habe nur Morbus Karriere (Schwindel, Übelkeit, Hörsturz)
34	Workshop: sehr wichtig und jedem zu empfehlen; Es fehlt die Betreuung danach (selbst jemanden zu suchen ist schwer: kennt nicht den Verlauf im Kurs, wie "ich erlebt wurde"; arrogant klingende Selbstzweifel würden trotz Anker zerstört und verdrängt)

35
36
37
38
39

Sonstiges zum Seminar (t3)

X3. Falls Sie uns noch darüber hinaus etwas mitteilen möchten, sind wir sehr daran interessiert. Sie haben nachfolgend die Gelegenheit dazu:

TN	Konkret
1	
2	Ich bin erstaunt, welche Veränderungen durch das Seminar angegriffen(?) und bisher schon realisiert werden durch mich. Sicher lag da was in der Luft, aber gebündelt wurde es im Seminar. Ganz wichtig dabei: 5 Tage Zeit!
3	
4	Mich interessiert, welche Erfahrungen die anderen Seminarteilnehmer in den letzten Monaten gemacht haben
5	Das Seminar erzeugt kurzfristig hochintensiven Austausch, aber verlangt mehr Nachsorge
6	Ich würde mir einen Aufbaukurs wünschen!
7	
8	
9	
10	
11	Ich hätte gerne eine Rückmeldung über die Ergebnisse der Kurs-Auswertung, danke!
12	
13	Ich bin wieder krank und seit Anfang 2009 in der Tagesklinik für Psychiatrie
14	---
15	
16	
17	
18	Collage hängt über meinem Tisch und erinnert an Seminar: benötige bildhafte Erinnerung
19	
20	
21	vielleicht sollten ganze Familien teilnehmen (Ehepartner)
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	
31	
32	
33	Verpflichtung, Geld und das "Nicht Nein" haben mir am meisten geschadet. Mit "Geld" meine ich: viel Geld für schlechte zwischenmenschliche Behandlung (Dr. Faust fiel nach Schiller)
34	Betreuung/Empfehlungen von Seminarleitern für Zeit "danach" wären wichtig. Im Alltag leider viele Gedanken/Empfindungen wieder verdrängt bzw. verloren. Gezeigte Maßnahmen halfen nicht, da Selbstzweifel wuchsen und der Alltag für den Rest sorgte.
35	
36	
37	
38	
39	

Nennenswerte Veränderung (t3)

Y3. Gibt es etwas Nennenswertes, was Sie in den letzten zwei Monaten verändert haben.
Was ist das?

TN	Konkret
1	
2	Ich fahre sehr viel vorsichtiger Fahrrad; Ich habe ein belastendes Engagement abgebaut; Ich nutze das Kriterium "Anstrengungspotential" bei der Annahme von Aufträgen
3	
4	offener Umgang mit Überlastung im Beruf; Erkenntnis, vor allem berufliche Wünsche auch ändern zu können
5	No way out
6	Ich versuche regelmäßig Sport zu treiben und meinen Geist wieder zu trainieren. Meine Tiefe zu überwinden und Spaß und Freude an alltäglichen Dingen zu haben.
7	
8	
9	
10	
11	1. Erhöhung der Genussfähigkeit am Arbeitsplatz (z. B. Mittagessen gehen, Klassikradio hören); 2. Relativität meiner Arbeit stärker erkannt
12	
13	---
14	Bewusst auf die Signale meines Körpers hören und wenn möglich berücksichtigen
15	
16	
17	
18	Austausch mit anderen bzgl. beruflicher Ziele
19	Auf eigene Freiräume achten
20	
21	Mehr über mich nachgedacht; mehr Verständnis für andere Probleme; mehr Zeit für sich selbst, öfter "aussetzen" bzw. Pausen
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	Bei der Arbeit kürzer getreten. Weniger Zeit im Unternehmen. Dadurch kann ich mehr Zeit mit Familie und Freunden verbringen und mich besser entspannen.
29	
30	
31	
32	
33	Medizinische Untersuchungen/Entspannung, Bewusstseinerweiterung
34	Ich gebe mir Mühe, bei vielem, was ich sonst verdränge, mir bewusst zu bleiben. Jedoch wächst dadurch meine Unzufriedenheit im Job stetig.
35	Nein sagen
36	
37	
38	
39	

Erfüllt, nützlich, umgesetzt

T. Zu wie viel Prozent sind Ihre Erwartungen an das Seminar erfüllt worden?

U. Zu wie viel Prozent sind die Inhalte des Seminars nützlich für Sie gewesen?

V. Zu wie viel Prozent konnten Sie die Erkenntnisse aus dem Seminar bereits umsetzen?

TN	Erfüllt			Nützlich			Umgesetzt		
	t2	t3	Diff.	t2	t3	Diff.	t2	t3	Diff.
M	88,7	86,2	-4,4	80,9	82,1	-0,9	43,9	50,3	5,9
1	80	80	0	80	60	-20	60	60	0
2	100	100	0	80	80	0	80	60	-20
3	.	.	-	.	.	-	.	.	-
4	100	80	-20	90	100	10	75	75	0
5	80	70	-10	80	80	0	15	10	-5
6	100	100	0	70	90	20	25	40	15
7	.	.	-	.	.	-	.	.	-
8	.	.	-	.	.	-	.	.	-
9	.	.	-	.	.	-	.	.	-
10	.	.	-	.	.	-	.	.	-
11	70	65	-5	70	75	5	30	50	20
12	100	.	-	75	.	-	50	.	-
13	100	100	0	80	70	-10	50	40	-10
14	100	100	0	100	100	0	20	5	-15
15	100	.	-	100	.	-	50	.	-
16	100	.	-	100	.	-	10	.	-
17	80	.	-	75	.	-	65	.	-
18	95	100	5	90	80	-10	30	60	30
19	90	80	-10	90	90	0	50	70	20
20	60	.	-	40	.	-	20	.	-
21	.	90	-	.	80	-	.	50	-
22	.	.	-	.	.	-	.	.	-
23	80	.	-	80	.	-	75	.	-
24	.	.	-	.	.	-	.	.	-
25	.	.	-	.	.	-	.	.	-
26	.	.	-	.	.	-	.	.	-
27	.	.	-	.	.	-	.	.	-
28	80	80	0	70	90	20	35	50	15
29	75	.	-	60	.	-	30	.	-
30	90	85	-5	100	100	0	80	85	5
31	.	.	-	.	.	-	.	.	-
32	.	.	-	.	.	-	.	.	-
33	90	80	-10	90	50	-40	10	30	20
34	90	90	0	90	90	0	50	50	0
35	100	90	-10	90	80	-10	70	80	10
36	80	75	-5	60	80	20	30	40	10
37	.	.	-	.	.	-	.	.	-
38	.	.	-	.	.	-	.	.	-
39	.	.	-	.	.	-	.	.	-

O. Selbst- und Fremdbild: T-Tests und Korrelationen für die Skalen

Skala	Anzahl Items	Zeit- punkt	Teilnehmer			Partnerin			t	df	sig.	Korrel. TN/Partn.	sig.
			n	M	s	n	M	s					
HBI EE	5	t1	27	26,74	4,81							0,40	0,041
			15	26,47	5,24							0,57	0,027
		t3	15	24,00	5,50							0,62	0,014
	2	t1	27	10,59	2,29	27	11,81	1,69	2,88	26	0,008	0,42	0,030
			15	10,27	2,58	15	11,60	2,06	2,09	14	0,055	0,45	0,091
		t3	15	9,27	2,49	15	9,33	3,33	0,09	14	0,930	0,54	0,038
HBI Hilfl	4	t1	27	19,15	4,97							0,27	0,178
			15	18,87	5,58							0,24	0,399
		t3	15	16,40	5,40							0,55	0,034
	1	t1	27	4,52	1,48	27	4,85	1,61	-0,93	26	0,360	0,28	0,163
			15	4,60	1,35	15	4,47	1,85	0,29	14	0,774	0,42	0,116
		t3	15	3,80	1,26	15	3,67	1,54	0,35	14	0,728	0,48	0,073
HBI SÜF	5	t1	27	27,37	6,58							0,63	0,000
			15	27,27	6,95							0,68	0,005
		t3	15	25,00	7,90							0,70	0,004
	1	t1	27	5,67	1,44	27	5,85	1,54	-0,93	26	0,363	0,76	0,000
			15	5,60	1,50	15	5,87	1,55	-1,07	14	0,301	0,80	0,000
		t3	15	5,20	1,42	15	5,33	1,72	-0,43	14	0,670	0,73	0,002
negPers	9	t1	27	41,30	9,09							0,18	0,379
			15	41,27	9,51							0,11	0,693
		t3	15	35,13	7,62							0,38	0,159
	7	t1	27	32,74	6,71	27	28,48	5,73	2,74	26	0,011	0,16	0,415
			15	32,60	6,94	15	27,07	6,45	2,36	14	0,034	0,08	0,780
		t3	15	27,87	5,74	15	24,93	6,52	1,63	14	0,126	0,36	0,192
posFam	2	t1	27	8,56	2,95	27	8,78	2,90	-0,40	26	0,692	0,51	0,006
			15	8,13	2,72	15	8,73	2,76	-1,06	14	0,308	0,68	0,005
		t3	15	8,33	2,97	15	9,67	3,02	-2,26	14	0,041	0,71	0,003
SW	3	t1	27	12,07	3,43	27	14,63	2,88	-3,30	26	0,003	0,20	0,324
			15	11,80	2,98	15	15,27	2,96	-3,22	14	0,006	0,01	0,959
		t3	15	12,73	2,87	15	16,07	1,98	-5,05	14	0,000	0,49	0,061
Gesund	2	t1	27	7,63	2,54	27	8,81	1,96	-2,28	26	0,031	0,30	0,126
			15	7,67	2,47	15	8,87	2,10	-2,45	14	0,028	0,67	0,007
		t3	15	8,07	2,02	15	9,33	2,38	-2,31	14	0,036	0,55	0,035

P. Selbst- und Fremdbild: T-Tests und Korrelationen für die Items

Item	Zeitpunkt	Teilnehmer			Partnerin			t	df	sig.	Korrel. TN/Partn.	sig.
		n	M	s	n	M	s					
i7= Ich fühle mich erschöpft und kraftlos. (i18)												
i7	t1	27	5,30	1,14	27	5,93	0,96	-2,85	26	0,008	0,41	0,034
	t1	15	5,20	1,15	15	5,80	1,15	-1,96	14	0,070	0,47	0,079
	t3	15	4,27	1,39	15	4,73	1,58	-1,52	14	0,150	0,69	0,005
i12 = Ich bin oft ratlos, wie ich mit meinen Problemen zurecht kommen soll. (i20)												
i12	t1	27	4,52	1,48	27	4,85	1,61	-0,93	26	0,360	0,28	0,163
	t1	15	4,60	1,35	15	4,47	1,85	0,29	14	0,774	0,42	0,116
	t3	15	3,80	1,26	15	3,67	1,54	0,35	14	0,728	0,48	0,073
i13 = Ich fühle mich oft abgearbeitet und verbraucht. (i19)												
i13	t1	27	5,30	1,30	27	5,89	0,89	-2,35	26	0,026	0,33	0,093
	t1	15	5,07	1,53	15	5,80	1,08	-1,85	14	0,085	0,35	0,197
	t3	15	5,00	1,20	15	4,60	1,80	0,84	14	0,415	0,30	0,281
i14 = Ich neige dazu, an meine Leistungen strenge Maßstäbe anzulegen. (i21)												
i14	t1	27	5,67	1,44	27	5,85	1,54	-0,93	26	0,363	0,76	0,000
	t1	15	5,60	1,50	15	5,87	1,55	-1,07	14	0,301	0,80	0,000
	t3	15	5,20	1,42	15	5,33	1,72	-0,43	14	0,670	0,73	0,002
i15 = Ich stecke in einer Krise, aus der ich momentan keinen Ausweg finde. (i22)												
i15	t1	27	4,48	1,48	27	4,74	1,72	-0,60	26	0,557	0,01	0,978
	t1	15	4,33	1,72	15	4,67	1,72	-0,60	14	0,560	0,21	0,453
	t3	15	3,60	1,72	15	3,27	1,71	0,92	14	0,371	0,67	0,006
i16 = Ich komme ausgelaugt nach Hause. (i17)												
i16	t1	27	5,44	1,22	27	5,85	1,13	-1,84	26	0,078	0,52	0,005
	t1	15	5,53	1,19	15	5,73	1,44	-0,64	14	0,531	0,59	0,020
	t3	15	4,53	1,30	15	4,93	1,44	-1,03	14	0,320	0,40	0,137
i17 = Ich kann schlecht „Nein“ sagen. (i14)												
i17	t1	27	5,41	1,42	27	4,67	1,78	1,90	26	0,069	0,21	0,297
	t1	15	5,73	0,80	15	4,33	1,95	2,63	14	0,020	0,06	0,829
	t3	15	4,60	1,35	15	3,73	1,91	1,99	14	0,066	0,51	0,052
i18 = Ich habe das Gefühl, mehr zu geben, als ich zurückbekomme. (i15)												
i18	t1	27	5,48	1,28	27	4,56	1,74	2,07	26	0,048	-0,16	0,428
	t1	15	5,40	1,35	15	4,07	1,87	1,81	14	0,091	-0,55	0,034
	t3	15	5,00	1,31	15	3,93	1,75	1,66	14	0,120	-0,31	0,258
i22 = Ich bin überzeugt, dass ich alles schaffen kann, was ich mir vornehme. (i1)												
i22	t1	27	4,44	1,67	27	5,70	1,27	-3,11	26	0,005	-0,01	0,968
	t1	15	4,47	1,64	15	6,07	0,96	-3,06	14	0,009	-0,16	0,576
	t3	15	4,80	1,37	15	6,00	0,65	-3,38	14	0,004	0,24	0,392
i23 = Ich habe das Gefühl, in meinem Job alles im Griff zu haben. (i2)												
i23	t1	27	3,93	1,52	27	4,74	1,48	-3,25	26	0,003	0,62	0,001
	t1	15	3,60	1,24	15	4,80	1,61	-3,15	14	0,007	0,49	0,062
	t3	15	3,80	1,08	15	5,33	1,40	-4,77	14	0,000	0,52	0,047
i24 = Ich habe das Gefühl, in meinem Familienleben alles im Griff zu haben. (i3)												
i24	t1	27	4,15	1,32	27	4,52	1,42	-1,06	26	0,301	0,12	0,547
	t1	15	3,87	1,25	15	4,47	1,30	-1,72	14	0,108	0,44	0,103
	t3	15	4,20	1,32	15	4,80	1,52	-1,72	14	0,108	0,55	0,032

Item	Zeitpunkt	Teilnehmer			Partnerin			t	df	sig.	Korrel. TN/Partn.	sig.
		n	M	s	n	M	s					
i25 = Ich habe das Gefühl, persönliche Schwierigkeiten im Griff zu haben. (i4)												
i25	t1	27	3,70	1,07	27	4,19	1,18	-1,59	26	0,125	0,01	0,942
	t1	15	3,73	1,03	15	4,40	1,24	-1,58	14	0,136	-0,02	0,937
	t3	15	4,13	1,13	15	4,73	1,03	-2,36	14	0,033	0,59	0,022
i26 = Ich bin vollkommen zufrieden mit meiner Beziehung/Ehe. (i5)												
i26	t1	27	4,41	1,85	27	4,26	1,79	0,55	26	0,589	0,70	0,000
	t1	15	4,27	1,62	15	4,27	1,71	0,00	14	1,000	0,67	0,007
	t3	15	4,13	1,73	15	4,87	1,73	-2,32	14	0,036	0,75	0,001
i28 = Ich halte mich insgesamt für einen körperlich gesunden Menschen. (i6)												
i28	t1	27	3,74	1,40	27	4,81	1,36	-3,27	26	0,003	0,24	0,236
	t1	15	3,73	1,44	15	4,93	1,44	-3,67	14	0,003	0,61	0,015
	t3	15	4,07	1,10	15	5,07	1,44	-3,09	14	0,008	0,54	0,038
i29 = Ich halte mich insgesamt für einen psychisch gesunden Menschen. (i7)												
i29	t1	27	3,89	1,40	27	4,00	1,36	-0,42	26	0,676	0,51	0,007
	t1	15	3,93	1,39	15	3,93	1,44	0,00	14	1,000	0,68	0,005
	t3	15	4,00	1,31	15	4,27	1,49	-0,74	14	0,469	0,51	0,050
i30 = Ich gönne mir ausreichend Ruhepausen. (i16)												
i30	t1	27	2,74	1,13	27	2,63	1,76	0,33	26	0,743	0,34	0,085
	t1	15	2,60	0,99	15	2,53	1,73	0,15	14	0,882	0,30	0,274
	t3	15	3,20	1,08	15	3,33	1,40	-0,35	14	0,728	0,33	0,229
i31 = Ich habe ein niedriges Selbstwertgefühl. (i8)												
i31	t1	27	4,26	1,81	27	3,78	1,63	1,27	26	0,215	0,35	0,076
	t1	15	3,87	1,36	15	3,67	1,59	0,49	14	0,629	0,44	0,099
	t3	15	3,27	1,16	15	3,87	1,77	-1,32	14	0,209	0,33	0,228
i32 = Ich leide an Nervosität. (i9)												
i32	t1	27	4,19	1,49	27	3,85	1,54	0,99	26	0,333	0,33	0,092
	t1	15	4,20	1,26	15	3,60	1,55	1,38	14	0,189	0,30	0,279
	t3	15	3,80	1,21	15	3,27	1,75	1,05	14	0,310	0,16	0,564
i34 = Ich kann mich oft schlecht konzentrieren. (i10)												
i34	t1	27	4,81	1,57	27	3,74	1,56	3,04	26	0,005	0,31	0,116
	t1	15	4,93	1,62	15	4,13	1,60	1,47	14	0,164	0,14	0,615
	t3	15	4,33	1,63	15	3,73	1,53	1,96	14	0,070	0,72	0,002
i35 = Ich leide oft unter depressiver Stimmung. (i11)												
i35	t1	27	4,41	1,31	27	4,48	1,31	-0,27	26	0,787	0,42	0,030
	t1	15	4,73	1,33	15	4,67	1,35	0,23	14	0,818	0,66	0,007
	t3	15	3,73	1,22	15	4,00	1,41	-1,07	14	0,301	0,74	0,001
36 = Ich bin oft aggressiver Stimmung. (i12)												
i36	t1	27	4,19	1,39	27	3,41	1,78	1,96	26	0,061	0,17	0,395
	t1	15	3,73	1,49	15	2,60	1,35	2,09	14	0,055	-0,09	0,743
	t3	15	3,13	1,46	15	2,40	1,06	1,85	14	0,085	0,29	0,298
i37 = Ich habe oft Angst. (i13)												
i37	t1	27	3,70	1,64	27	3,59	1,39	0,50	26	0,621	0,72	0,000
	t1	15	3,67	1,63	15	3,40	1,45	0,94	14	0,364	0,75	0,001
	t3	15	3,27	1,16	15	3,07	1,10	0,72	14	0,486	0,54	0,036

Q. Fremdbild: Analyse der offenen Fragen

Partnerin: Lebensfreude (t1)		Q. Bei was schöpft der Studien-Teilnehmer derzeit Lebensfreude?														
		Partnerin	Sport/Bewegung	Musik / Konzerte	Handwerklich/Kreativ	Essen	Intimitäten	Kinder/Beziehung/Familie	Freunde / Kontakte	Urlaub/Reisen	Lesen	Natur	Beruf	Sonstiges	Keine Idee	Konkret
Σ	10	8	8	3	3	3	5	22	8	3	6	5	2	23	3	101
%	10	8	8	3	3	3	5	22	8	3	6	5	2	23	3	100
1	1						2									Bei gemeinsamen Spaziergängen / Wanderungen hauptsächlich wir beide; bei konstruktiven Unterhaltungen mit unserem ältesten Sohn
2							1									Bei seiner Freundin
3	1						1							1		In Ruhe in seinem Lieblingscafe einen Cappuccino trinken; bei einem Spaziergang mal an nichts denken müssen, einfach einige Stunden keine Verpflichtung zu haben; sein Enkelkind mal sehen zu dürfen; Thermalbad für einige Stunden
4														2		Zuhause ist er eigentlich zu erschöpft, um an irgendetwas Freude zu empfinden. Er schöpft z. Z. Lebensfreude durch seine Besuche bei der psych. Beraterin und bei der Energiearbeit
5														3		seinem Boot, Seminare; aus allem, was NICHTS mit seinem Beruf zu tun hat
6		1	2				1	1	1							Unternehmungen mit der Familie, Malen, Schreiben, Freunde treffen, Konzerte, Liebe
7									1	1		1				Im Umgang mit Freunden und bei Ausflügen in die Natur
8				1						1	1				1	Reisen, Lesen, Modellbau
9															1	Wirkliche Lebensfreude ist nicht zu erkennen
10														1		Zeit mit mir alleine zu verbringen, ohne Kinder, ohne Termine
11														1		In der momentanen Situation fällt mir leider nichts ein. Er zeigt keine "echte" Lebensfreude - wirkt immer so aufgesetzt, um mir "eine Freude" zu machen! (ist mein momentanes Empfinden!)
12		1						1	2		1					Aktionen mit der Familie/seinen Kindern; Treffen mit Freunden und ausgedehnte Gespräche und Diskussionen mit ihnen; Live-Musik-Konzerte und Events; interessante Gespräche mit Menschen; inspirierende Literatur

13	1	1				1						Musik hören, Tanzen, Zusammensein mit der Familie/Kindern, Lesen beim Schlafen und bei den Kindern
14											1	
15						1						Gesprächen, Sexualität = Kontakt
16	1											Buddhistischer Schwertkampf
17												Autos
18		2				1			1			beruflicher Erfolg und Anerkennung; harmonische Beziehung, viel Zärtlichkeit, naher Körperkontakt; Hobby: Musik sammeln und hören, Konzertbesuch, liest sehr viele Bücher und diverse Zeitungen
19						1				1		Zu viel Arbeit, bietet kaum Zeit für Privates und Lebensfreude; Arbeit ist nur Stress für ihn. Etwas Freude gibt ihm am Wochenende etwas Zeit in der Natur und mit der Partnerin, offene Gespräche mit Partnerin.
20									1		2	großes Selbstbewusstsein; Liebe zur Natur; wenig ängstliche Gefühle
21	1					1					1	Gemeinsames Abendbrot; Fischen; Spaziergänge mit unserem Hund
22						1					1	Bei der Zeit, die er mit seinem kleinen Sohn und seiner Familie verbringt. In seiner Ferienwohnung in den Bergen
23	1			1		2	1				3	gemeinsames Backen/Kochen/ Sport (Radtouren, Wanderungen, Inlineausflügen); Unternehmungen mit Familie/Freunden; bei gelungenem Ergebnis (privat und beruflich); Genuss von gutem Essen; Relaxen in der Sauna (selten); Planungen Familienleben (Freude auf Kind);
24												Garten anlegen, Haustiere, beim Grillen
25						1			1	1		im Zusammensein mit seinen Kindern, beim Sex, bei Ausflügen in die Natur, beim Lesen
26	1	1				1	2					singen, Sport, nette Gesellschaft, spannende intellektuelle Diskussion/Anregungen, familiärer Anschluss
27		1		1	1	1					3	Konzerte in Clubs, Fotos aus dem diesjährigem Norwegenurlaub, gutes Essen, Kuschele und/oder zusammen einschlafen nach Sex, anregende Gespräche, Auftritte mit der Band
28	1					1				1		Familie, Reisen, Bewegung (Joggen)
29	2	1				1	1		1		2	Konzerten, Spaziergängen, gelegentlichen Treffen mit Freunden und Bekannten, Zusammensein mit mir, Einkaufsummel, Fahrrad fahren, bei Börsenspielen (Trader); Lesen von Fachzeitschriften (Stereoanlagen, Lautsprecher, Handel an der Börse)
30						1					1	Bestätigung im Beruf; schöne Momente mit der Familie

Partnerin: Lebensfreude (t3)			
Q3. Bei was schöpft der Studien-Teilnehmer derzeit Lebensfreude?			
			Konkret
	Keine Idee	1	44
	Sonstiges	14	2
	Beruf	1	2
	Natur	1	2
	Lesen	2	5
	Urlaub/Reisen	3	7
	Freunde / Kontakte	3	7
	Kinder/Beziehung/Familie	7	16
	Intimitäten	1	2
	Essen	0	0
	Handwerklich/Kreativ	3	7
	Musik / Konzerte	1	2
	Sport/Bewegung	7	16
	Partnerin	1	1
Σ		7	44
%		16	100
1		1	Bei langen Spaziergängen, bei denen viele Gespräche Platz haben; beim Zeigen der Liebe zu ihm.
2			
3			
4	1	2	Er nimmt sich Zeit für Dinge, die ihm Spaß machen (Ausflug zur Skinhalle, Schlittschuhlaufen, mit alten Kollegen treffen) auch mal in Ruhe (!) einkaufen und sich Zeit für einen Kaffee im Restaurant nehmen. Zur Zeit macht er 1 Woche Skiurlaub, mal ohne Familie
5		1	Seine Einstellung zu seinem Leben und Arbeit neu zu überdenken
6	1	2	Aktivitäten mit Familie, planen von Zukunft, Sauna, Joggen
7			
8			
9			
10			
11	1	1	Bei Freizeitaktivitäten mit Familie und Freunden; bei handwerklicher Betätigung
12			
13	1	1	Musik, Lesen, Familie, Tanzsport
14			
15		1	weiß ich nicht

Partnerin: Lebensfreude (t1)													
R. Bei was könnte der Studien-Teilnehmer alles Lebensfreude schöpfen? Was halten Sie für realistisch?													
	Partnerin	Sport/Bewegung	Musik / Konzerte	Handwerklich/Kreativ	Kinder/Beziehung/Familie	Freunde / Kontakte	Urlaub/Reisen	Lesen	Natur	Beruf	Sonstiges	Keine Idee	Konkret
	Σ	11	5	2	14	13	9	4	1	12	27	0	98
	%	11	5	2	14	13	9	4	1	12	28	0	100
1						2							Bei einem Treffen mit seinem besten Freund, der gerade weggezogen ist, oder Treffen mit anderen Freunden bei einem Glas Wein
2				1									Bei mir
3				1				1			1		Mehr Zeit für sich selbst, mehr Zeit zu lesen, wenn er einen freien Kopf hat (sich nicht nur alles um das Geschäftliche dreht), mehr Zeit gemeinsam etwas zu unternehmen
4	1	2									2		gemeinsame Restaurant- und Konzertbesuche; Gitarrenspielen; bei längeren Auswärtsterminen Übernachtungen einplanen und die freien Abende für Aktivitäten nutzen, z. B. Inline- oder Schlittschuhlaufen
5						1					3		Bootstouren, Unternehmungen mit anderen Menschen, Partearbeit, Vereine
6			2							1			eines der Hobbies, z. B. Malen, stärker ausbauen; Stellenanteil auf 75% reduzieren und restliche Zeit zur künstlerischen bzw. kreativen Betätigung nutzen
7						1	1	1	1				Im Umgang mit Freunden und bei Ausflügen in die Natur
8	1	1				1	1	1			2		Reisen, Lesen, Modellbau; Kino, Konzerte, Spaziergänge, Freunde treffen
9				1	1	1	2				2		Umgang mit den Kindern, Urlaub, Urlaubsvorbereitung, -Vorfreude; Ausflüge mit der Familie, Hobbys, eigene Interessen entwickeln und ausbauen; Treffen und Umgang, offene Gespräche mit eigenen Freunden
10						1					1		regelmäßigen Kontakt mit seinen Freunden; regelmäßige Freizeitaktivitäten
11	1									1			vielleicht beim Tanzsport oder bei einer anderen "regelmäßigen" Sportart, eine andere berufliche Tätigkeit
12	1	1	1			1					2		Beim Reaktivieren seiner alten Hobbys; der Fotogruppe; dem "Selbst-Musik-Machen" (Gitarre spielen, Band); aktiv Sport zu betreiben, um wieder seinen Körper zu spüren und körperlich "erschöpft" zu sein (Tennis/Tennisverein) und dabei unter Menschen kommen

13	1	1			1	1	1	1	2	s. o.; Kultur (z. B. Konzert, Theater, Kino, Museen), Reisen, Zeit für sich selbst, interessante Arbeit/Tätigkeit, Sport; realistisch bei der derzeitigen Arbeitsbelastung, allenfalls Musikhören oder Lesen. Großteil der Lebensfreude kommt aus der Arbeit.
14			2		1				4	Familie, Frau und Kinder, schönes Zuhause, Hobby Range Rover; Massagen, Wellness, Kurztrip
15									1	Muse, sich ziellos einlassen auf Begebenheiten des Alltags
16							2			eine klare Struktur im Beruf und eine Gehaltserhöhung
17			2		1				1	Familie; seinen Sohn; kleinere eigene Touren; an dem, was er schon geschafften hat (Hauskauf, etc.)
18			1						1	sprach schon davon, sich politisch engagieren zu wollen - ist politisch sehr interessiert und informiert; mehr Anerkennung von der Partnerin
19			1				1	1	1	Ein Hobby, welches ihm Spass macht und fordert, mehr Ausgeglichenheit durch weniger Ärger im Job. Eine glückliche funktionierende Partnerschaft mit Freiraum
20					1	1				mehr Reisen; mehr soziale Kontakte
21										vierteljährliche Kurzaufgabe; Firma an Sohn vertraulich abgeben
22	1							1		Zeit für Sport, positive Statements/ Anerkennung durch Geschäftspartner
23			1					2		Anerkennung im Job (bei Jobwechsel/evtl. Abtlig.-wechsel/Firmenwechsel/Tätigkeitswechsel); neue Aufgabengebiete, die gut zu lösen sind; als Familienvater im Umgang mit seinem Kind
24			1		1				1	bei seiner Familie, einem Urlaub in Schweden oder Norwegen, einem Hund
25	1				1			1		sportliche Aktivitäten, neue Freundschaften aufbauen - alte aufleben lassen, Bestätigung im Beruf
26			2					2		beruflich: ein angenehmes kollegiales Umfeld, dass ihn pers. annimmt und inhaltlich herausfordert und ihn vor neue Aufgaben stellt, ein Chef, der ihn führt; privat: eine feste Lebensgemeinschaft, eine Partnerin, die nicht problembehaftet ist
27	1								1	Sport: Partnersport (weicher:?), Massagen
28	1		1		1	1				mehr Zeit für Sport, Freunde treffen, Unternehmung mit der Familie, mehr Lesen
29	1				1				2	Wenn seine beruflichen Anforderungen geringer wären, er sich nicht so verausgaben müsste; mehr Zeit fürs Traden und damit erfolgreich wäre: sportliche Aktivitäten, Austausch mit einem Freund, der gleiche Interessen hätte
30	1				1					Sport, v. a. Laufen; Austausch mit Freunden

Partnerin: Lebensfreude (t3)				
R3. Bei was könnte der Studien-Teilnehmer alles Lebensfreude schöpfen? Was halten Sie für realistisch?				
	Partnerin	Sport/Bewegung	Musik / Konzerte	Handwerklich/Kreativ
	4	12	3	3
	4	1	3	1
	1	3	3	1
	1	1	1	1
	3	9	9	3
	6	18	18	6
	0	0	0	0
	1	3	3	1
	1	4	12	4
	11	33	33	11
	1	3	3	1
	33	100	33	33
	Konkret			
1	1			
2				
3				
4	1			
5				
6	1			
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13	1			
14				
15	1			

Keine Idee

Sonstiges

Beruf

Natur

Lesen

Urlaub/Reisen

Freunde / Kontakte

Kinder/Beziehung/Familie

Handwerklich/Kreativ

Musik / Konzerte

Sport/Bewegung

Partnerin

Σ

%

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

Unternehmungen in der Natur; Abende mit Freunden und tiefen Gesprächen

sich Zeit nehmen fürs Gitarrenspielen; vieles mit mehr Gelassenheit angehen und sich nicht selbst unter Druck setzen

künstlerische Betätigung (malen); als sinnvoll erlebte berufliche Tätigkeiten (Psychoth.-Praxis)

Wenn er einer regelmäßigen sportlichen Betätigung nachgehen würde; Wenn er eine Arbeit hätte, die ihm Spaß macht und nicht nur belastet

Er könnte sich, abseits von Arbeit und Familienpflichten, mehr Freiraum für sich selbst nehmen, z. B. mehr Zeit für Sport und eigene Interessen (derzeit nur schwer wegen der Arbeitsbelastung möglich)

weiß ich nicht

16	1								1	1	Sport, Freizeitaktivitäten allgemein - jetzt aber "nach Lust und Laune" und nicht mehr als fester Bestandteil, d. h. nach Termin; und weitere Verbesserung der Arbeitssituation (in Aussicht gestellte Gehaltserhöhung erscheint z. Z. als entscheidendes Kriterium)
17										2	Wellness, Autos, wenn die Bauarbeiten endlich abgeschlossen sind: Alles ist möglich
18								2		1	Urlaube, Wochenende, Kurz-Trips
19								2	1	2	Auch wenn er beruflich viel Erfolg hat, sollte er den Job wechseln oder Arbeitszeit reduzieren, um sich Zeit für die neuen Interessen zu nehmen. In die Welt reisen, im Urlaub Neues erleben, um vom Alltag auszuspannen
20											Reisen
21								1	1	2	Urlaub, Gartenarbeit, mehr Freizeit von der Firma, Freunde treffen
22											
23										1	Er hat sich innerbetrieblich um eine andere Stelle bemüht, die Aussichten sind gut. Mit dieser Veränderung könnte der Teil in seinem Leben verbessert werden, der ihn momentan am meisten belastet.
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30	2							1		1	Sport, Bewegung an frischer Luft; mehr Zeit für sich, mehr Zeit zu zweit, ohne die Kinder

Partnerin: Was verändern (t1)

S. Gibt es etwas, was der Studien-Teilnehmer in seinem Leben ändern sollte? Was?

Partnerin	Zeit für sich	Kinder/Beziehung/Familie	Freunde / Kontakte	Beruf	Sport/Bewegung	Ernährung/Gewicht	positive Einstellung	Gelassenheit/Entspannung	Emotionen	Sonstiges	Konkret
Σ	11	5	4	13	8	6	8	9	7	32	103
%	11	5	4	13	8	6	8	9	7	31	100
1						2			1		Ja, er sollte mehr auf sein Gewicht und seine Ernährung achten. Ja, er sollte weniger deutlich seine genervte, gereizte Haltung anderen gegenüber zeigen, damit diese nicht sofort einen innerlichen Rückzieher machen!
2		1									Er sollte sich von der Freundin trennen
3	1							1	1	4	sich mehr Ruhezeiten gönnen, Aggressionen abbauen, langsamer essen, nicht mehr Rauchen, weniger Hektik verbreiten, mehr Verständnis für seine Mitmenschen, mehr seine Mitte finden (es gibt für ihn oben oder unten)
4				2						1	die langen Anfahrtszeiten zum Büro (2,5 Std. je Strecke): Einsatztage zusammenlegen und eine Übernachtung vor Ort einplanen; Einsicht: nicht 5 Std./Tag. durch die Gegend fahren und dann "normalen" Bürotag absolvieren und zu Hause noch etwas bewegen können
5			1							1	Raus aus der Isolierung; Menschen treffen, kennenlernen, welche nicht nur etwas von ihm wollen
6					1					1	mehr Sport machen; auf die Erfüllung der eigenen Bedürfnisse achten
7		1								1	seine Beziehung; mehr Nähe herstellen
8	1							1		1	weniger grübeln, Verantwortung abgeben, Ruhepausen finden
9							1		1	2	Ausbau seines Lebens außerhalb der beruflichen Ebene; negative Lebenseinstellung ändern; Lebensfreude entwickeln, Leben ist mehr als Pflichterfüllung
10			1							2	regelmäßigen Kontakt mit seinen Freunden; regelmäßige Freizeitaktivitäten; mehr bei sich zu bleiben mit seinen Wünschen und Bedürfnissen
11					1	1	2			1	mit dem Rauchen aufhören; endlich regelmäßig Sport treiben; sich gesünder ernähren; daran zu arbeiten, sich nicht immer für einen "Versager" zu halten. Echte Versager erreichen im Leben nicht das, was er erreicht hat; einfach einmal stolz darauf sein.
12	1			1						2	Er sollte sich aktiv Zeit nehmen, die nicht zum beruflichen Arbeiten zur Verfügung steht; sich mehr Schlaf gönnen; bewusster leben und einen "Gegenpol" zur Arbeit suchen
13	1	1		3						1	Überstunden reduzieren, weniger Dienstreisen (oft die ganze Woche) absolvieren und berufliche Belastungen abbauen. Sich mehr Zeit für sich selbst nehmen, Balance Arbeit / Freizeit; Dienstreisen: keine Gelegenheit zur Freizeitgestaltung und Familie leidet
14				2							weniger Arbeit / Jobwechsel

15								3	Gefühle zulassen, fühlen, ausdrücken
16								1	muss Entspannung lernen
17				1			2		1 alles negativ zu sehen; das Glas nicht halb leer zu sehen; seine Freizeit anders gestalten; Sport treiben
18	1		1		1				körperlich aktiver sein - nimmt er sich auch oft vor; fühlt sich von anstehenden privaten Terminen oft gestresst, weil er Sorge hat, nicht ausreichend Zeit für sich alleine zu haben - Termine bzw. Verabredungen würden ihm aber vielleicht auch gut tun?
19	1			1					1 mehr Zeit für sich nehmen; ein Hobby suchen; ggf. Arbeitsstelle/Job wechseln, um den Stress, der dadurch entsteht, zu verhindern
20								1	positivere Einstellung zum Leben
21	1								1 2 freie Tage wöchentlich; Verantwortung mehr und mehr weitergeben!
22		1		1	1				2 Prioritäten anders verteilen, wieder zu Dingen zurückkehren, die ihm früher geholfen haben, z. B. Sport als Ausgleich; die Familie als Ziel sehen anstatt der Arbeit
23				1			1	4	2 nicht alles persönlich nehmen (z. B. in Firma geht es um Sache, nicht um Person); die Dinge lockerer nehmen, nicht verbissen; Lernen NEIN zu sagen, loszulassen, zu entspannen; weniger unter Druck setzen, Maßstäbe runter setzen; evtl. entspannenden Job suchen
24					1		1		1 Sich nicht immer alles annehmen, und auch Nein sagen; gesunde Ernährung
25									1 aktiver sein
26	1			1					2 Ausgleich zwischen körperlichem Auspowern und künstlerischen Aktivitäten und beruflichen Einsatz; auf regelmäßige Ruhepausen achten
27	2							1 1	2 Mehr Pausen ins Leben einbauen; pfleglicher mit Körper und Geist umgehen; mehr lachen, in sich ruhen, sich öfter mit sich auf ruhige Art und Weise beschäftigen
28	1	1			1	1		1	1 mehr Zeit für sich und Familie, Hobbys, Entspannungsmaßnahmen, Gewichtsabnahme (durch Sport)
29			1		1				Mehr körperliche Aktivitäten; es wäre gut, wenn er einen guten Freund hätte, mit dem er sich über Themen austauschen könnte, die mich nicht so interessieren oder von denen ich nicht so viel verstehe (Börse, Handel, Musikanlagen)
30				1	1	1			1 Tagesrhythmus: früher anfangen, früher aufhören; gesünder ernähren; bessere Langzeitplanung im Beruf; mehr Bewegung

Nennenswerte Veränderung (t3)

Y3. Haben Sie eventuell in den letzten 2 Monaten eine nennenswerte Veränderung bei Ihrem Partner/Freund bemerkt? Welche?

Partnerin	positiv	nichts/neutral	negativ	Konkret
Σ	11	4	0	15
%	73	27	0	100
1		1		Wegschieben von Arbeiten oder Verpflichtungen
2				
3				
4	1			Ja, er ergibt sich nicht mehr einfach nur in sein Schicksal, sondern ist in der Lage, über Entlastungsmöglichkeiten nachzudenken und diese auch umzusetzen. Er kann wieder lachen, ist im ganzen offener geworden.
5	1			sieht Möglichkeiten aus seiner Situation rauszukommen, dies macht ihm Hoffnung!
6	1			Er hatte Extrasystchen(?), die sind weg; ist zufriedener mit Arbeit; beschäftigt sich mit pers. Weiterentwicklung (konkret)
7				
8				
9				
10				
11	1			Er hat 7 Kilo abgenommen (war gewollt!), hat dadurch ein bisschen mehr Selbstvertrauen bekommen; er unternimmt mehr mit mir, ist seltener deprimiert oder gar depressiv
12				
13	1			mehr Gelassenheit. Verstärkte Auseinandersetzung mit der beruflichen Situation mit dem Ziel, sich mehr persönlichen Freiraum zu schaffen. Suche nach neuem Arbeitsplatz, der mit weniger Dienstreisen verbunden sein sollte.
14				
15		1		In den ersten 2-3 Wochen nach dem Seminar ja, er war präsenter, mehr bei sich und anderen. Jetzt ist es viel verschwommener(?) - ich kann gar nichts dazu sagen.
16	1			ist ausgeglichener und steht der Arbeit gelassener gegenüber, nimmt nicht mehr alles so schwer
17		1		nicht wirklich
18	1			Er ist gelassener, weniger angespannt, schläft besser
19	1			Er hat begonnen, sich privat mehr Zeit zu nehmen, beschäftigt sich dann mit vielen Themen. Er hat ein Thema, für das er sich früher vorstellen konnte, sich zu begeistern, nun als Hobby angefangen. Es fordert ihn, aber er kann sich dabei entspannen.
20		1		Nein!
21	1			Schläft besser, ruhiger; positiv zum Leben, wirkt lockerer; lacht wieder
22				
23	1			Er ist oft fröhlicher, wirkt glücklicher als vorher, das liegt vermutlich daran, dass er im Job kürzer getreten ist, Urlaubszeiten und Kurzarbeit im Betrieb bringen mehr Freizeit und lassen ihn aufblühen
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30	1			Die alljährliche große Erkältung ist ausgeblieben

R. Abbrecher der Befragung: Varianzanalysen für die Skalen

Skala	Gruppe	n	M zu t1	s zu t1	Levene-Test				einfaktorielle ANOVA		
					F	df1	df2	sig.	F	df	sig.
HBI EE	t1	15	26,53	5,79	0,014	2	34	0,987	0,056	2/36	0,945
	t1 + t2	6	25,67	5,72							
	t1 + t2 + t3	16	26,13	5,24							
HBI Hilfl	t1	15	19,67	4,89	1,275	2	34	0,293	1,398	2/36	0,261
	t1 + t2	6	15,67	3,78							
	t1 + t2 + t3	16	18,81	5,39							
HBI SÜF	t1	15	27,20	6,95	0,171	2	34	0,844	0,009	2/36	0,991
	t1 + t2	6	27,67	8,26							
	t1 + t2 + t3	16	27,31	6,72							
negPers	t1	14	37,86	11,84	0,536	2	33	0,590	0,273	2/35	0,763
	t1 + t2	6	39,17	9,62							
	t1 + t2 + t3	16	40,69	9,48							
posFam	t1	14	8,50	3,32	1,538	2	33	0,230	0,347	2/35	0,709
	t1 + t2	6	7,17	4,62							
	t1 + t2 + t3	16	8,06	2,64							
Ziele	t1	14	9,00	3,72	1,530	2	33	0,232	0,310	2/35	0,735
	t1 + t2	6	9,33	3,61							
	t1 + t2 + t3	16	9,94	2,72							
SW	t1	14	13,43	3,61	0,384	2	33	0,684	1,214	2/35	0,310
	t1 + t2	6	13,67	3,27							
	t1 + t2 + t3	16	11,81	2,88							
Gesund	t1	14	8,57	2,65	0,173	2	33	0,842	0,580	2/35	0,566
	t1 + t2	6	7,83	2,04							
	t1 + t2 + t3	16	7,63	2,39							
Schlaf	t1	15	7,13	2,85	0,430	2	34	0,654	0,227	2/36	0,798
	t1 + t2	6	7,50	3,39							
	t1 + t2 + t3	16	7,94	3,70							

S. Abrecher der Befragung: Varianzanalysen für die Items

Item	Gruppe	n	M zu t1	s zu t1	Levene-Test				einfaktorielle ANOVA			
					F	df1	df2	sig.	F	df	sig.	
i1 = Ich fühle mich von meiner Arbeit „ausgebrannt“.												
i1	t1	15	5,13	1,55	4,501	2	34	0,018	0,191	2/36	0,827	
	t1 + t2	6	4,67	2,50								
	t1 + t2 + t3	16	5,06	1,18	(t1+t2)			(0,007)	(0,663)		(0,511)	
i2 = Ich bin erst dann mit mir zufrieden, wenn ich mein Bestes gegeben habe.												
i2	t1	15	5,13	1,68	0,781	2	34	0,466	0,894	2/36	0,418	
	t1 + t2	6	6,00	0,89								
	t1 + t2 + t3	16	5,63	1,36								
i3 = Gelegentlich meldet sich bei mir ein Gefühl von Hilflosigkeit.												
i3	t1	15	5,13	1,46	0,085	2	34	0,919	1,675	2/36	0,202	
	t1 + t2	6	3,83	1,47								
	t1 + t2 + t3	16	4,69	1,49								
i4 = Ich denke manchmal, dass die Belastungen zu viel für mich sind.												
i4	t1	15	5,53	1,25	0,137	2	34	0,872	0,619	2/36	0,545	
	t1 + t2	6	4,83	1,72								
	t1 + t2 + t3	16	5,19	1,33								
i5 = Viel von meinem Stress rührt von meinen Ansprüchen an mich selbst her.												
i5	t1	15	5,53	1,36	0,494	2	34	0,614	0,250	2/36	0,780	
	t1 + t2	6	5,17	1,94								
	t1 + t2 + t3	16	5,19	1,42								
i6 = Ich fühle mich manchmal mutlos.												
i6	t1	15	4,93	1,71	0,010	2	34	0,990	4,825	2/36	0,014	
	t1 + t2	6	2,50	1,87								
	t1 + t2 + t3	16	4,69	1,58								
i7 = Ich fühle mich erschöpft und kraftlos.												
i7	t1	15	5,13	1,55	0,548	2	34	0,583	0,110	2/36	0,897	
	t1 + t2	6	4,83	1,72								
	t1 + t2 + t3	16	5,13	1,15								
i8 = Die höchsten Anforderungen stelle ich selbst an mich.												
i8	t1	15	5,33	1,80	0,831	2	34	0,444	0,026	2/36	0,974	
	t1 + t2	6	5,50	2,07								
	t1 + t2 + t3	16	5,44	1,41								
i9 = Manchmal fühle ich mich wie in einer Falle, in der ich weder vor noch zurück kann.												
i9	t1	15	4,87	1,51	1,093	2	34	0,347	0,353	2/36	0,705	
	t1 + t2	6	5,50	1,05								
	t1 + t2 + t3	16	4,94	1,84								
i10 = An manchen Stellen fühle ich mich einfach überlastet.												
i10	t1	15	5,27	1,22	0,018	2	34	0,982	1,016	2/36	0,373	
	t1 + t2	6	6,00	1,26								
	t1 + t2 + t3	16	5,75	1,18								
i11 = Ich neige ein bisschen zum Perfektionismus.												
i11	t1	15	5,53	1,36	0,721	2	34	0,494	0,014	2/36	0,986	
	t1 + t2	6	5,50	1,97								
	t1 + t2 + t3	16	5,44	1,63								

Item	Gruppe	n	M zu t1	s zu t1	Levene-Test				einfaktorielle ANOVA		
					F	df1	df2	sig.	F	df	sig.
i12 = Ich bin oft ratlos, wie ich mit meinen Problemen zurecht kommen soll.											
i12	t1	15	4,73	1,33	0,902	2	34	0,415	0,824	2/36	0,447
	t1 + t2	6	3,83	1,94							
	t1 + t2 + t3	16	4,50	1,37							
i13 = Ich fühle mich oft abgearbeitet und verbraucht.											
i13	t1	15	5,47	1,19	0,618	2	34	0,545	0,470	2/36	0,629
	t1 + t2	6	5,33	1,37							
	t1 + t2 + t3	16	5,00	1,51							
i14 = Ich neige dazu, an meine Leistungen strenge Maßstäbe anzulegen.											
i14	t1	15	5,67	1,50	0,143	2	34	0,867	0,025	2/36	0,975
	t1 + t2	6	5,50	1,87							
	t1 + t2 + t3	16	5,63	1,45							
i15 = Ich stecke in einer Krise, aus der ich momentan keinen Ausweg finde.											
i15	t1	15	4,27	1,75	0,217	2	34	0,806	0,042	2/36	0,959
	t1 + t2	6	4,50	1,52							
	t1 + t2 + t3	16	4,31	1,66							
i16 = Ich komme ausgelaugt nach Hause.											
i16	t1	15	5,27	1,62	0,655	2	34	0,526	0,177	2/36	0,838
	t1 + t2	6	5,17	1,17							
	t1 + t2 + t3	16	5,50	1,15							
i17 = Ich kann schlecht „Nein“ sagen.											
i17	t1	15	5,00	1,85	2,190	2	34	0,127	0,589	2/36	0,561
	t1 + t2	6	5,67	2,34							
	t1 + t3	16	5,56	1,03							
i18 = Ich habe das Gefühl, mehr zu geben, als ich zurückbekomme.											
i18	t1	15	5,20	1,61	0,913	2	34	0,411	0,239	2/35	0,789
	t1 + t2	6	5,67	1,03							
	t1 + t2 + t3	16	5,38	1,31							
i19 = Ich kann in meinem Job völlig selbstbestimmt arbeiten.											
i19	t1	14	5,36	1,50	0,094	2	33	0,911	1,733	2/35	0,192
	t1 + t2	6	5,33	1,63							
	t1 + t2 + t3	16	4,44	1,36							
i20 = Ich habe klare Vorstellungen von meinen beruflichen Zielen.											
i20	t1	14	4,64	1,98	2,871	2	33	0,071	0,279	2/35	0,758
	t1 + t2	6	4,83	2,14							
	t1 + t3	16	5,13	1,41							
i21 = Ich habe klare Vorstellungen v. d. Zielen i. m. pers. Leben (außerh. d. Berufs).											
i21	t1	14	4,36	1,82	0,459	2	33	0,636	0,277	2/35	0,760
	t1 + t2	6	4,50	1,97							
	t1 + t2 + t3	16	4,81	1,47							
i22 = Ich bin überzeugt, dass ich alles schaffen kann, was ich mir vornehme.											
i22	t1	14	4,79	1,58	0,338	2	33	0,716	0,709	2/35	0,499
	t1 + t2	6	5,33	1,63							
	t1 + t2 + t3	16	4,44	1,59							

Item	Gruppe	n	M zu t1	s zu t1	Levene-Test				einfaktorielle ANOVA		
					F	df1	df2	sig.	F	df	sig.
i23 = Ich habe das Gefühl, in meinem Job alles im Griff zu haben.											
i23	t1	14	4,64	1,60	1,021	2	33	0,371	2,820	2/35	0,074
	t1 + t2	6	5,00	1,67							
	t1 + t2 + t3	16	3,63	1,20							
i24 = Ich habe das Gefühl, in meinem Familienleben alles im Griff zu haben.											
i24	t1	14	4,07	1,33	2,658	2	33	0,085	0,177	2/35	0,839
	t1 + t2	6	4,17	2,32							
	t1 + t2 + t3	16	3,81	1,22							
i25 = Ich habe das Gefühl, persönliche Schwierigkeiten im Griff zu haben.											
i25	t1	14	4,00	1,36	0,583	2	33	0,564	0,619	2/35	0,545
	t1 + t2	6	3,33	1,51							
	t1 + t2 + t3	16	3,75	1,00							
i26 = Ich bin vollkommen zufrieden mit meiner Beziehung/Ehe.											
i26	t1	14	4,43	2,28	3,209	2	33	0,053	1,057	2/35	0,359
	t1 + t2	6	3,00	2,76							
	t1 + t2 + t3	16	4,25	1,57							
i27 = Wenn ich will, kann ich mich in einen Zustand der Entsp. versetzen.											
i27	t1	14	3,79	1,93	0,967	2	33	0,391	1,177	2/35	0,321
	t1 + t2	6	4,50	2,26							
	t1 + t2 + t3	16	3,19	1,60							
i28 = Ich halte mich insgesamt für einen körperlich gesunden Menschen.											
i28	t1	14	4,43	1,60	0,351	2	33	0,706	1,121	2/35	0,338
	t1 + t2	6	4,50	1,64							
	t1 + t2 + t3	16	3,69	1,40							
i29 = Ich halte mich insgesamt für einen psychisch gesunden Menschen.											
i29	t1	14	4,14	1,35	0,566	2	33	0,573	0,845	2/35	0,439
	t1 + t2	6	3,33	0,82							
	t1 + t2 + t3	16	3,94	1,34							
i30 = Ich gönne mir ausreichend Ruhepausen.											
i30	t1	14	3,21	1,37	6,563	2	33	0,004	0,887	2/35	0,422
	t1 + t2	6	2,83	2,04	(t1+t2)			(0,011)	(0,166)		(0,869)
	t1 + t2 + t3	16	2,56	0,96	(t1+t2+t3)			(0,013)	(1,409)		(0,168)
i31 = Ich habe ein niedriges Selbstwertgefühl.											
i31	t1	14	3,64	2,10	2,188	2	33	0,128	0,172	2/35	0,842
	t1 + t2	6	4,17	2,32							
	t1 + t2 + t3	16	3,81	1,33							
i32 = Ich leide an Nervosität.											
i32	t1	14	3,43	1,65	3,209	2	33	0,053	0,853	2/35	0,435
	t1 + t2	6	4,00	2,37							
	t1 + t2 + t3	16	4,19	1,22							
i33 = Ich grübele oft, ohne dabei eine konstruktive Lösung zu finden.											
i33	t1	14	4,14	2,25	3,477	2	33	0,043	0,709	2/35	0,499
	t1 + t2	6	4,33	1,37							
	t1 + t2 + t3	16	4,94	1,65	(t1)			(0,019)	(-0,814)		(0,421)

Item	Gruppe	n	M zu t1	s zu t1	Levene-Test				einfaktorielle ANOVA			
					F	df1	df2	sig.	F	df	sig.	
i34 = Ich kann mich oft schlecht konzentrieren.												
i34	t1	14	4,43	1,60	0,008	2	33	0,992	0,303	2/35	0,741	
	t1 + t2	6	4,50	1,87								
	t1 + t2 + t3	16	4,88	1,59								
i35 = Ich leide oft unter depressiver Stimmung.												
i35	t1	14	3,93	1,49	0,385	2	33	0,684	2,530	2/35	0,095	
	t1 + t2	6	3,17	1,33								
	t1 + t2 + t3	16	4,63	1,36								
i36 = Ich bin oft aggressiver Stimmung.												
i36	t1	14	4,36	1,22	0,402	2	33	0,672	2,067	2/35	0,143	
	t1 + t2	6	5,00	1,79								
	t1 + t2 + t3	16	3,69	1,45								
i37 = Ich habe oft Angst.												
i37	t1	14	3,64	1,69	1,054	2	33	0,360	0,740	2/35	0,485	
	t1 + t2	6	2,67	2,42								
	t1 + t2 + t3	16	3,63	1,59								
i38 = Ich kann schlecht einschlafen.												
i38	t1	15	3,20	1,42	5,504	2	34	0,008	0,715	2/36	0,496	
	t1 + t2	6	4,17	1,60	(t1)			(0,046)	(-0,864)		(0,394)	
	t1 + t2 + t3	16	3,81	2,29	(t1+t2+t3)			(0,008)	(-0,355)		(0,724)	
i39 = Ich kann schlecht durchschlafen.												
i39	t1	15	3,93	2,19	0,063	2	34	0,939	0,288	2/36	0,752	
	t1 + t2	6	3,33	2,25								
	t1 + t2 + t3	16	4,13	2,16								

T. Abbrecher der Befragung: Unterschiede für sonstige Merkmale

Sonstige Merkmale	Gruppe	n	M zu t1	s zu t1	Levene-Test				einfaktorielle ANOVA		
					F	df1	df2	sig.	F	df	sig.
Alter	t1	14	44,71	8,02	0,092	2	33	0,912	46,089	2/35	0,577
	t1 + t2	6	49,33	10,05							
	t1 + t2 + t3	16	45,56	9,60							
Kinderanzahl	t1	15	1,73	1,03	1,653	2	34	0,207	2,451	2/36	0,204
	t1 + t2	6	0,67	0,82							
	t1 + t2 + t3	16	1,38	1,45							
Arbeits- unfähigkeits- tage	t1	15	25,73	51,22	1,164	2	34	0,325	2873,874	2/36	0,705
	t1 + t2	6	31,75	48,82							
	t1 + t2 + t3	16	52,27	123,26							

Sonstige Merkmale	Gruppe	n	Kruskal-Wallis-Test		Chi-Quadrat	
			Mittlerer Rang	df	sig.	
Höchster Schulabschluss	t1	15	16,833	2	1,142	
	t1 + t2	6				
	t1 + t2 + t3	16				

Gruppe	Höchster Schulabschluss				Σ	
	bis Mittlere Reife		ab Fachhochschulreife		n	in %
	n	in %	n	in %		
t1	4	27	11	73	15	100
t1 + t2	2	33	4	67	6	100
t1 + t2 + t3	3	19	13	81	16	100
Σ	9	24	28	76	37	100

U. Abrecher der Befragung: Unterschiede für die offenen Fragen

Gruppe	Erwartungen zum Seminar Informationen				Σ	
	ja		nein		n	in %
	n	in %	n	in %		
t1	2	14	12	86	14	100
t1 + t2	0	0	6	100	6	100
t1 + t2 + t3	2	13	14	88	16	100
Σ	4	11	32	89	36	100

Exakter Test nach Fisher: $p = 1,000$

Gruppe	Erwartungen zum Seminar Denkanstöße/Verstehen				Σ	
	ja		nein		n	in %
	n	in %	n	in %		
t1	10	71	4	29	14	100
t1 + t2	3	50	3	50	6	100
t1 + t2 + t3	10	63	6	38	16	100
Σ	23	64	13	36	36	100

Exakter Test nach Fisher: $p = 0,661$

Gruppe	Erwartungen zum Seminar Lösungen				Σ	
	ja		nein		n	in %
	n	in %	n	in %		
t1	5	36	9	64	14	100
t1 + t2	1	17	5	83	6	100
t1 + t2 + t3	5	31	11	69	16	100
Σ	11	31	25	69	36	100

Exakter Test nach Fisher: $p = 0,800$

Gruppe	Erwartungen zum Seminar Austausch				Σ	
	ja		nein		n	in %
	n	in %	n	in %		
t1	3	21	11	79	14	100
t1 + t2	1	17	5	83	6	100
t1 + t2 + t3	1	6	15	94	16	100
Σ	5	14	31	86	36	100

Exakter Test nach Fisher: $p = 0,450$

V. Korrelationen der Skalen mit demografischen Merkmalen

Korrel. zu t1	SP 38				SP 22				SP 16			
	Alter (a)	Höchster (b) Schulabschluss	Anzahl Kinder (a)	AU-Tage (a)	Alter (a)	Höchster (b) Schulabschluss	Anzahl Kinder (a)	AU-Tage (a)	Alter (a)	Höchster (b) Schulabschluss	Anzahl Kinder (a)	AU-Tage (a)
EE	-0,04	-0,09	-0,03	0,23	-0,17	-0,18	-0,24	0,35	0,06	-0,56 (*)	-0,18	0,37
Hilfl	-0,07	-0,19	0,05	0,10	-0,14	-0,27	0,01	0,11	-0,08	-0,55 (*)	0,00	0,11
SUF	-0,07	-0,12	0,05	0,10	-0,10	-0,06	-0,10	0,25	0,02	-0,31	-0,03	0,23
negPers	0,14	-0,27	-0,09	0,14	0,03	-0,33	-0,18	0,18	0,16	-0,65 (**)	-0,11	0,24
posFam	-0,11	0,00	-0,26	-0,14	-0,24	0,10	-0,39	-0,04	-0,19	-0,24	-0,49	-0,01
Ziele	0,03	-0,07	-0,19	0,09	0,03	-0,18	-0,06	0,20	0,02	0,08	0,06	0,30
SW	-0,35 (*)	-0,01	-0,03	-0,08	-0,42	0,10	-0,10	-0,02	-0,53 (*)	0,05	0,03	-0,09
Gesund	0,01	-0,05	-0,15	-0,23	0,02	-0,01	-0,17	-0,30	0,06	0,20	-0,17	-0,36
Schlaf	0,02	-0,11	0,05	0,14	-0,01	-0,35	0,03	0,19	-0,19	-0,34	-0,12	0,26

Korrel. zu t2	SP 22				SP 16			
	Alter (a)	Höchster (b) Schulabschluss	Anzahl Kinder (a)	AU-Tage (a)	Alter (a)	Höchster (b) Schulabschluss	Anzahl Kinder (a)	AU-Tage (a)
EE	-0,26	0,17	0,36	0,22	-0,14	-0,12	0,44	0,15
Hilfl	0,05	0,10	0,43 (*)	0,13	0,00	-0,01	0,46	0,16
SUF	0,09	-0,18	0,09	0,06	0,08	-0,22	0,22	0,02
negPers	0,11	-0,37	0,09	0,00	0,04	-0,33	0,24	0,09
posFam	-0,25	0,16	-0,43 (*)	0,10	-0,13	-0,24	-0,59 (*)	0,11
Ziele	-0,01	-0,15	-0,34	0,03	0,26	-0,14	-0,35	-0,03
SW	-0,24	0,00	-0,15	0,18	-0,10	-0,07	-0,27	0,09
Gesund	-0,18	0,21	-0,21	-0,11	-0,08	0,18	-0,25	-0,26
Schlaf	-0,06	-0,36	-0,05	0,00	-0,19	-0,39	-0,19	0,06

Korrel. zu t3	SP 16			
	Alter (a)	Höchster (b) Schulabschluss	Anzahl Kinder (a)	AU-Tage (a)
EE	-0,25	-0,13	0,18	0,19
Hilfl	-0,08	-0,05	0,39	0,16
SUF	-0,04	-0,24	0,00	0,18
negPers	-0,02	-0,32	0,11	0,20
posFam	-0,20	-0,23	-0,48	0,11
Ziele	0,39	0,08	-0,10	-0,18
SW	-0,11	0,09	-0,07	-0,34
Gesund	0,13	0,16	0,01	-0,46
Schlaf	-0,17	-0,38	0,01	-0,36

*: Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,05 (2-seitig) signifikant

** : Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,01 (2-seitig) signifikant

a: Produkt-Moment-Korrelation nach Pearson

b: Rangkorrelation nach Spearman

W. T-Tests: Zusammenhänge der Skalen mit der praktizierten mentalen Entspannung

Skala	Zeitpunkt	Gruppe	n	M	s	Levene-Test		t-Test		
						F	sig.	t	df	sig.
HBI EE	t1	praktiziere nie oder selten	21	25,67	4,89	2,015	0,164	-0,857	36	0,397
		praktiziere mind. manchmal	17	27,18	5,97					
	t2	praktiziere nie oder selten	12	22,50	4,58	0,090	0,768	-0,601	20	0,555
		praktiziere mind. manchmal	10	23,70	4,76					
	t3	praktiziere nie oder selten	11	22,27	5,18	0,951	0,345	-2,387	15	0,031
		praktiziere mind. manchmal	6	28,17	4,17					
HBI Hilf	t1	praktiziere nie oder selten	21	18,19	5,71	3,667	0,063	-0,841	36	0,406
		praktiziere mind. manchmal	17	19,59	4,20					
	t2	praktiziere nie oder selten	12	16,08	5,50	1,175	0,291	-0,350	20	0,730
		praktiziere mind. manchmal	10	16,80	3,71					
	t3	praktiziere nie oder selten	11	16,45	6,04	0,992	0,335	-0,502	15	0,623
		praktiziere mind. manchmal	6	17,83	3,87					
HBI SÜF	t1	praktiziere nie oder selten	21	26,76	7,13	0,061	0,806	-0,175	36	0,862
		praktiziere mind. manchmal	17	27,18	7,40					
	t2	praktiziere nie oder selten	12	27,17	5,94	0,775	0,389	-0,294	20	0,771
		praktiziere mind. manchmal	10	27,90	5,67					
	t3	praktiziere nie oder selten	11	24,18	7,44	0,291	0,597	-0,073	15	0,943
		praktiziere mind. manchmal	6	24,50	10,45					
negPers	t1	praktiziere nie oder selten	21	37,71	10,72	0,797	0,378	-1,290	35	0,206
		praktiziere mind. manchmal	16	42,06	9,35					
	t2	praktiziere nie oder selten	12	34,00	10,11	1,632	0,216	-1,175	20	0,254
		praktiziere mind. manchmal	10	38,20	5,47					
	t3	praktiziere nie oder selten	11	34,64	9,22	4,561	0,050	-0,77	14	0,457
		praktiziere mind. manchmal	6	37,00	3,29					
posFam	t1	praktiziere nie oder selten	21	8,52	3,09	0,047	0,829	0,781	35	0,440
		praktiziere mind. manchmal	16	7,69	3,40					
	t2	praktiziere nie oder selten	12	8,75	2,56	1,482	0,238	0,262	20	0,796
		praktiziere mind. manchmal	10	8,40	3,69					
	t3	praktiziere nie oder selten	11	7,82	2,44	0,851	0,371	-0,825	15	0,423
		praktiziere mind. manchmal	6	9,00	3,46					
Ziele	t1	praktiziere nie oder selten	21	9,29	2,85	1,795	0,189	-0,257	35	0,799
		praktiziere mind. manchmal	16	9,56	3,71					
	t2	praktiziere nie oder selten	12	8,83	2,37	0,176	0,679	-0,478	20	0,637
		praktiziere mind. manchmal	10	9,30	2,16					
	t3	praktiziere nie oder selten	11	9,00	2,19	1,195	0,292	-0,266	15	0,794
		praktiziere mind. manchmal	6	9,33	2,94					
SW	t1	praktiziere nie oder selten	21	12,43	3,38	0,079	0,780	-0,281	35	0,780
		praktiziere mind. manchmal	16	12,75	3,53					
	t2	praktiziere nie oder selten	12	12,92	2,78	0,710	0,409	-0,069	20	0,946
		praktiziere mind. manchmal	10	13,00	2,91					
	t3	praktiziere nie oder selten	11	12,64	3,04	0,021	0,888	0,419	15	0,681
		praktiziere mind. manchmal	6	12,00	2,90					

Skala	Zeitpunkt	Gruppe	n	M	s	Levene-Test		t-Test		
						F	sig.	t	df	sig.
Gesund	t1	praktiziere nie oder selten	21	8,29	2,31	0,373	0,545	0,902	35	0,373
		praktiziere mind. manchmal	16	7,56	2,56					
	t2	praktiziere nie oder selten	12	8,75	2,18	0,245	0,626	-0,164	20	0,871
		praktiziere mind. manchmal	10	8,90	2,08					
	t3	praktiziere nie oder selten	11	8,18	1,83	0,504	0,489	0,677	15	0,509
		praktiziere mind. manchmal	6	7,50	2,26					
Schlaf	t1	praktiziere nie oder selten	21	7,14	3,31	0,026	0,873	-1,118	36	0,271
		praktiziere mind. manchmal	17	8,35	3,33					
	t2	praktiziere nie oder selten	12	6,33	3,17	0,403	0,533	-0,502	20	0,621
		praktiziere mind. manchmal	10	7,00	3,02					
	t3	praktiziere nie oder selten	11	6,45	3,39	0,523	0,481	-0,998	15	0,334
		praktiziere mind. manchmal	6	8,17	3,37					

X. U-Tests: Zusammenhänge der Skalen mit der hauptsächlichen Ursache der Burnout-Gefährdung

Skala	Zeitpunkt	Gruppe	n	M	s	U-Test		
						Mittlerer Rang	Mann-Whitney	sig. (exakt)
HBI EE	t1	Ursache nicht Beruf	8	28,25	5,87	23,63	87,00	0,250
		Ursache Beruf	30	25,83	5,23	18,40		
	t2	Ursache nicht Beruf	3	24,33	9,29	13,83	21,50	0,523
		Ursache Beruf	19	22,84	3,83	11,13		
	t3	Ursache nicht Beruf	2	30,50	2,12	14,75	3,50	0,088
		Ursache Beruf	15	23,53	5,34	8,23		
HBI Hilfl	t1	Ursache nicht Beruf	8	21,00	5,13	25,31	73,50	0,096
		Ursache Beruf	30	18,23	4,98	17,95		
	t2	Ursache nicht Beruf	3	17,00	7,94	10,67	26,00	0,857
		Ursache Beruf	19	16,32	4,30	11,63		
	t3	Ursache nicht Beruf	2	24,00	2,83	16,00	1,00	0,029
		Ursache Beruf	15	16,00	4,83	8,07		
HBI SÜF	t1	Ursache nicht Beruf	8	27,50	9,40	22,25	98,00	0,449
		Ursache Beruf	30	26,80	6,63	18,77		
	t2	Ursache nicht Beruf	3	32,67	4,04	18,33	8,00	0,053
		Ursache Beruf	19	26,68	5,55	10,42		
	t3	Ursache nicht Beruf	2	21,50	16,26	8,50	14,00	0,941
		Ursache Beruf	15	24,67	7,64	9,07		
negPers	t1	Ursache nicht Beruf	8	41,75	10,54	22,06	91,50	0,373
		Ursache Beruf	29	39,00	10,28	18,16		
	t2	Ursache nicht Beruf	3	42,33	10,50	15,50	16,50	0,265
		Ursache Beruf	19	34,89	7,91	10,87		
	t3	Ursache nicht Beruf	2	45,50	0,71	16,50	0,00	0,015
		Ursache Beruf	15	34,13	7,06	8,00		
posFam	t1	Ursache nicht Beruf	8	6,38	4,00	14,00	76,00	0,148
		Ursache Beruf	29	8,66	2,84	20,38		
	t2	Ursache nicht Beruf	3	5,33	2,52	5,17	9,50	0,069
		Ursache Beruf	19	9,11	2,85	12,50		
	t3	Ursache nicht Beruf	2	6,50	0,71	6,75	10,50	0,529
		Ursache Beruf	15	8,47	2,90	9,30		
Ziele	t1	Ursache nicht Beruf	8	8,88	4,05	18,81	114,50	0,957
		Ursache Beruf	29	9,55	3,00	19,05		
	t2	Ursache nicht Beruf	3	9,67	2,89	12,17	26,50	0,857
		Ursache Beruf	19	8,95	2,20	11,39		
	t3	Ursache nicht Beruf	2	6,50	0,71	2,75	2,50	0,059
		Ursache Beruf	15	9,47	2,33	9,83		
SW	t1	Ursache nicht Beruf	8	11,75	4,50	16,75	98,00	0,526
		Ursache Beruf	29	12,79	3,10	19,62		
	t2	Ursache nicht Beruf	3	13,67	3,79	12,17	26,50	0,857
		Ursache Beruf	19	12,84	2,69	11,39		
	t3	Ursache nicht Beruf	2	9,50	2,12	3,75	4,50	0,132
		Ursache Beruf	15	12,80	2,83	9,70		

Skala	Zeitpunkt	Gruppe	n	M	s	U-Test		
						Mittlerer Rang	Mann-Whitney	sig. (exakt)
Gesund	t1	Ursache nicht Beruf	8	7,88	2,23	19,13	115,00	0,986
		Ursache Beruf	29	8,00	2,49	18,97		
	t2	Ursache nicht Beruf	3	9,00	4,00	12,33	26,00	0,857
		Ursache Beruf	19	8,79	1,81	11,37		
	t3	Ursache nicht Beruf	2	6,50	0,71	5,25	7,50	0,294
		Ursache Beruf	15	8,13	2,00	9,50		
Schlaf	t1	Ursache nicht Beruf	8	8,13	3,40	21,00	108,00	0,686
		Ursache Beruf	30	7,57	3,36	19,10		
	t2	Ursache nicht Beruf	3	6,67	4,16	12,00	27,00	0,929
		Ursache Beruf	19	6,63	2,99	11,42		
	t3	Ursache nicht Beruf	2	10,50	2,12	14,50	4,00	0,132
		Ursache Beruf	15	6,60	3,29	8,27		

Y. T-Tests: Zusammenhänge der Skalen mit der Empfindung zu zehn weiteren Jahren am Arbeitsplatz

Skala	Zeitpunkt	Gruppe	n	M	s	Levene-Test		t-Test		
						F	sig.	t	df	sig.
HBI EE	t1	Arb. in 10 J. ok	16	24,19	5,29	0,012	0,912	-2,214	36	0,033
		Arb. in 10 J. schlecht	22	27,91	4,98					
	t2	Arb. in 10 J. ok	9	22,67	6,32	4,227	0,053	-0,315	20	0,756
		Arb. in 10 J. schlecht	13	23,31	3,17					
	t3	Arb. in 10 J. ok	6	23,67	6,77	2,676	0,123	-0,367	15	0,719
		Arb. in 10 J. schlecht	11	24,73	5,06					
HBI Hilfl	t1	Arb. in 10 J. ok	16	17,31	5,07	0,017	0,897	-1,590	36	0,121
		Arb. in 10 J. schlecht	22	19,91	4,90					
	t2	Arb. in 10 J. ok	9	16,44	5,34	0,361	0,555	0,029	20	0,977
		Arb. in 10 J. schlecht	13	16,38	4,39					
	t3	Arb. in 10 J. ok	6	17,67	4,93	0,449	0,513	0,407	15	0,690
		Arb. in 10 J. schlecht	11	16,55	5,66					
HBI SÜF	t1	Arb. in 10 J. ok	16	25,69	8,53	3,286	0,078	-0,923	36	0,362
		Arb. in 10 J. schlecht	22	27,86	6,02					
	t2	Arb. in 10 J. ok	9	27,00	6,36	0,393	0,538	-0,336	20	0,741
		Arb. in 10 J. schlecht	13	27,85	5,41					
	t3	Arb. in 10 J. ok	6	24,33	10,50	0,757	0,398	0,014	15	0,989
		Arb. in 10 J. schlecht	11	24,27	7,40					
negPers	t1	Arb. in 10 J. ok	16	37,50	10,31	0,040	0,842	-1,088	35	0,284
		Arb. in 10 J. schlecht	21	41,19	10,16					
	t2	Arb. in 10 J. ok	9	37,89	6,97	0,901	0,354	0,914	20	0,372
		Arb. in 10 J. schlecht	13	34,54	9,32					
	t3	Arb. in 10 J. ok	6	36,50	5,99	1,095	0,312	0,401	15	0,694
		Arb. in 10 J. schlecht	11	34,91	8,58					
posFam	t1	Arb. in 10 J. ok	16	7,69	2,70	2,777	0,105	-0,781	35	0,440
		Arb. in 10 J. schlecht	21	8,52	3,57					
	t2	Arb. in 10 J. ok	9	7,00	3,04	0,183	0,673	-2,218	20	0,038
		Arb. in 10 J. schlecht	13	9,69	2,63					
	t3	Arb. in 10 J. ok	6	7,17	2,23	1,050	0,322	-1,178	15	0,257
		Arb. in 10 J. schlecht	11	8,82	2,99					
Ziele	t1	Arb. in 10 J. ok	16	10,75	2,35	4,364	0,044	2,49	35	0,018
		Arb. in 10 J. schlecht	21	8,38	3,43					
	t2	Arb. in 10 J. ok	9	8,78	1,20	6,189	0,022	-0,52	17	0,608
		Arb. in 10 J. schlecht	13	9,23	2,77					
	t3	Arb. in 10 J. ok	6	9,00	3,29	3,164	0,096	-0,145	15	0,887
		Arb. in 10 J. schlecht	11	9,18	1,94					
SW	t1	Arb. in 10 J. ok	16	13,19	3,08	0,357	0,554	0,966	35	0,341
		Arb. in 10 J. schlecht	21	12,10	3,63					
	t2	Arb. in 10 J. ok	9	12,22	2,11	1,815	0,193	-1,034	20	0,313
		Arb. in 10 J. schlecht	13	13,46	3,13					
	t3	Arb. in 10 J. ok	6	12,67	2,16	1,670	0,216	0,258	15	0,800
		Arb. in 10 J. schlecht	11	12,27	3,35					

Skala	Zeitpunkt	Gruppe	n	M	s	Levene-Test		t-Test		
						F	sig.	t	df	sig.
Gesund	t1	Arb. in 10 J. ok	16	8,56	2,42	0,004	0,950	1,312	35	0,198
		Arb. in 10 J. schlecht	21	7,52	2,36					
	t2	Arb. in 10 J. ok	9	7,67	1,50	2,037	0,169	-2,384	20	0,027
		Arb. in 10 J. schlecht	13	9,62	2,10					
	t3	Arb. in 10 J. ok	6	8,00	1,79	0,488	0,495	0,089	15	0,930
		Arb. in 10 J. schlecht	11	7,91	2,12					
Schlaf	t1	Arb. in 10 J. ok	16	7,06	2,95	0,301	0,587	-0,981	36	0,333
		Arb. in 10 J. schlecht	22	8,14	3,58					
	t2	Arb. in 10 J. ok	9	6,00	2,60	0,890	0,357	-0,808	20	0,429
		Arb. in 10 J. schlecht	13	7,08	3,35					
	t3	Arb. in 10 J. ok	6	6,00	3,10	0,035	0,853	-0,951	15	0,357
		Arb. in 10 J. schlecht	11	7,64	3,53					

Z. T-Tests: Zusammenhänge der Skalen mit der Erfüllung des Seminars

Skala	Zeitpunkt	Gruppe Seminar erfüllt	n	M	s	Levene-Test		t-Test		
						F	sig.	t	df	sig.
HBI EE	t1	Seminar erfüllt zu t3 ≤ Median	9	23,33	3,20	1,178	0,295	-3,279	15	0,005
		Seminar erfüllt zu t3 > Median	8	29,88	4,94					
	t2	Seminar erfüllt zu t3 ≤ Median	9	22,56	3,78	0,756	0,399	-0,509	14	0,619
		Seminar erfüllt zu t3 > Median	7	23,71	5,35					
	t3	Seminar erfüllt zu t3 ≤ Median	9	22,67	4,74	0,579	0,459	-1,369	15	0,191
		Seminar erfüllt zu t3 > Median	8	26,25	6,04					
HBI Hilf	t1	Seminar erfüllt zu t3 ≤ Median	9	17,33	4,87	0,144	0,710	-1,546	15	0,143
		Seminar erfüllt zu t3 > Median	8	21,25	5,57					
	t2	Seminar erfüllt zu t3 ≤ Median	9	15,56	4,56	0,009	0,924	-0,814	14	0,429
		Seminar erfüllt zu t3 > Median	7	17,57	5,35					
	t3	Seminar erfüllt zu t3 ≤ Median	9	14,22	5,09	1,040	0,324	-2,635	15	0,019
		Seminar erfüllt zu t3 > Median	8	20,00	3,74					
HBI SÜF	t1	Seminar erfüllt zu t3 ≤ Median	9	25,56	7,63	0,109	0,746	-0,530	15	0,604
		Seminar erfüllt zu t3 > Median	8	27,50	7,45					
	t2	Seminar erfüllt zu t3 ≤ Median	9	26,89	6,88	4,435	0,054	0,105	14	0,918
		Seminar erfüllt zu t3 > Median	7	26,57	4,65					
	t3	Seminar erfüllt zu t3 ≤ Median	9	24,67	9,30	0,660	0,429	0,191	15	0,851
		Seminar erfüllt zu t3 > Median	8	23,88	7,61					
negPers	t1	Seminar erfüllt zu t3 ≤ Median	9	36,89	10,61	5,126	0,039	-2,32	11,4	0,040
		Seminar erfüllt zu t3 > Median	8	46,00	4,78					
	t2	Seminar erfüllt zu t3 ≤ Median	9	33,56	8,05	0,015	0,904	-1,349	14	0,199
		Seminar erfüllt zu t3 > Median	7	39,14	8,43					
	t3	Seminar erfüllt zu t3 ≤ Median	9	30,56	6,50	1,340	0,265	-3,864	15	0,002
		Seminar erfüllt zu t3 > Median	8	41,00	4,24					
posFam	t1	Seminar erfüllt zu t3 ≤ Median	9	9,00	2,83	1,031	0,326	1,283	15	0,219
		Seminar erfüllt zu t3 > Median	8	7,38	2,33					
	t2	Seminar erfüllt zu t3 ≤ Median	9	9,67	3,35	2,822	0,115	1,386	14	0,188
		Seminar erfüllt zu t3 > Median	7	7,71	1,80					
	t3	Seminar erfüllt zu t3 ≤ Median	9	9,22	3,19	3,404	0,085	1,620	15	0,126
		Seminar erfüllt zu t3 > Median	8	7,13	1,89					
Ziele	t1	Seminar erfüllt zu t3 ≤ Median	9	10,44	2,19	1,576	0,228	1,097	15	0,290
		Seminar erfüllt zu t3 > Median	8	9,00	3,21					
	t2	Seminar erfüllt zu t3 ≤ Median	9	9,78	2,28	2,801	0,116	1,106	14	0,287
		Seminar erfüllt zu t3 > Median	7	8,71	1,25					
	t3	Seminar erfüllt zu t3 ≤ Median	9	10,56	2,24	3,066	0,100	3,370	15	0,004
		Seminar erfüllt zu t3 > Median	8	7,50	1,31					
SW	t1	Seminar erfüllt zu t3 ≤ Median	9	12,56	2,07	1,665	0,217	1,589	15	0,133
		Seminar erfüllt zu t3 > Median	8	10,25	3,77					
	t2	Seminar erfüllt zu t3 ≤ Median	9	13,56	2,55	0,138	0,716	1,007	14	0,331
		Seminar erfüllt zu t3 > Median	7	12,29	2,43					
	t3	Seminar erfüllt zu t3 ≤ Median	9	13,78	2,33	0,049	0,828	2,309	15	0,036
		Seminar erfüllt zu t3 > Median	8	10,88	2,85					

Skala	Zeitpunkt	Gruppe Seminar erfüllt	n	M	s	Levene-Test		t-Test		
						F	sig	t	df	sig.
Gesund	t1	Seminar erfüllt zu t3 ≤ Median	9	8,33	1,80	0,777	0,392	1,563	15	0,139
		Seminar erfüllt zu t3 > Median	8	6,63	2,67					
	t2	Seminar erfüllt zu t3 ≤ Median	9	9,22	1,79	0,219	0,647	1,746	14	0,103
		Seminar erfüllt zu t3 > Median	7	7,57	1,99					
	t3	Seminar erfüllt zu t3 ≤ Median	9	9,11	1,54	0,004	0,953	3,361	15	0,004
		Seminar erfüllt zu t3 > Median	8	6,63	1,51					
Schlaf	t1	Seminar erfüllt zu t3 ≤ Median	9	6,67	3,87	1,410	0,254	-1,969	15	0,068
		Seminar erfüllt zu t3 > Median	8	10,00	2,98					
	t2	Seminar erfüllt zu t3 ≤ Median	9	5,67	2,92	0,479	0,500	-2,382	14	0,032
		Seminar erfüllt zu t3 > Median	7	8,86	2,27					
	t3	Seminar erfüllt zu t3 ≤ Median	9	6,11	3,41	0,993	0,335	-1,247	15	0,232
		Seminar erfüllt zu t3 > Median	8	8,13	3,23					

AA. T-Tests: Zusammenhänge der Skalen mit der Nützlichkeit des Seminars

Skala	Zeitpunkt	Gruppe Seminar nützlich	n	M	s	Levene-Test		t-Test		
						F	sig.	t	df	sig.
HBI EE	t1	Seminar nützlich zu t3 ≤ Median	10	24,90	4,93	0,252	0,623	-1,483	15	0,159
		Seminar nützlich zu t3 > Median	7	28,57	5,16					
	t2	Seminar nützlich zu t3 ≤ Median	9	22,89	5,56	1,710	0,212	-0,173	14	0,865
		Seminar nützlich zu t3 > Median	7	23,29	2,69					
	t3	Seminar nützlich zu t3 ≤ Median	10	24,00	5,58	0,394	0,540	-0,305	15	0,764
		Seminar nützlich zu t3 > Median	7	24,86	5,87					
HBI Hilfl	t1	Seminar nützlich zu t3 ≤ Median	10	18,50	5,85	0,365	0,555	-0,601	15	0,557
		Seminar nützlich zu t3 > Median	7	20,14	5,05					
	t2	Seminar nützlich zu t3 ≤ Median	9	16,89	6,11	3,443	0,085	0,410	14	0,688
		Seminar nützlich zu t3 > Median	7	15,86	2,91					
	t3	Seminar nützlich zu t3 ≤ Median	10	17,40	5,54	0,024	0,879	0,417	15	0,683
		Seminar nützlich zu t3 > Median	7	16,29	5,25					
HBI SÜF	t1	Seminar nützlich zu t3 ≤ Median	10	24,40	7,62	0,458	0,509	-1,428	15	0,174
		Seminar nützlich zu t3 > Median	7	29,43	6,37					
	t2	Seminar nützlich zu t3 ≤ Median	9	25,11	6,13	0,189	0,670	-1,306	14	0,213
		Seminar nützlich zu t3 > Median	7	28,86	5,05					
	t3	Seminar nützlich zu t3 ≤ Median	10	21,00	8,47	0,737	0,404	-2,174	15	0,046
		Seminar nützlich zu t3 > Median	7	29,00	5,63					
negPers	t1	Seminar nützlich zu t3 ≤ Median	10	42,00	8,14	0,434	0,520	0,421	15	0,680
		Seminar nützlich zu t3 > Median	7	40,00	11,55					
	t2	Seminar nützlich zu t3 ≤ Median	9	38,11	8,58	0,142	0,712	1,147	14	0,271
		Seminar nützlich zu t3 > Median	7	33,29	8,04					
	t3	Seminar nützlich zu t3 ≤ Median	10	37,00	7,35	0,000	0,984	0,990	15	0,338
		Seminar nützlich zu t3 > Median	7	33,29	7,99					
posFam	t1	Seminar nützlich zu t3 ≤ Median	10	8,10	2,56	0,013	0,911	-0,243	15	0,811
		Seminar nützlich zu t3 > Median	7	8,43	2,99					
	t2	Seminar nützlich zu t3 ≤ Median	9	7,78	2,82	0,165	0,691	-1,735	14	0,105
		Seminar nützlich zu t3 > Median	7	10,14	2,54					
	t3	Seminar nützlich zu t3 ≤ Median	10	7,40	2,41	0,347	0,565	-1,533	15	0,146
		Seminar nützlich zu t3 > Median	7	9,43	3,05					
Ziele	t1	Seminar nützlich zu t3 ≤ Median	10	9,20	2,20	0,225	0,642	-1,022	15	0,323
		Seminar nützlich zu t3 > Median	7	10,57	3,36					
	t2	Seminar nützlich zu t3 ≤ Median	9	8,89	2,09	0,622	0,443	-0,999	14	0,335
		Seminar nützlich zu t3 > Median	7	9,86	1,68					
	t3	Seminar nützlich zu t3 ≤ Median	10	9,00	2,71	0,570	0,462	-0,235	15	0,818
		Seminar nützlich zu t3 > Median	7	9,29	2,06					
SW	t1	Seminar nützlich zu t3 ≤ Median	10	11,20	2,78	0,909	0,356	-0,416	15	0,684
		Seminar nützlich zu t3 > Median	7	11,86	3,76					
	t2	Seminar nützlich zu t3 ≤ Median	9	12,22	2,54	0,220	0,646	-1,462	14	0,166
		Seminar nützlich zu t3 > Median	7	14,00	2,24					
	t3	Seminar nützlich zu t3 ≤ Median	10	11,80	2,53	1,631	0,221	-1,036	15	0,317
		Seminar nützlich zu t3 > Median	7	13,29	3,40					

Skala	Zeitpunkt	Gruppe Seminar nützlich	n	M	s	Levene-Test		t-Test		
						F	sig.	t	df	sig.
Gesund	t1	Seminar nützlich zu t3 ≤ Median	10	7,50	2,22	0,310	0,586	-0,060	15	0,953
		Seminar nützlich zu t3 > Median	7	7,57	2,70					
	t2	Seminar nützlich zu t3 ≤ Median	9	8,33	1,80	0,720	0,410	-0,367	14	0,719
		Seminar nützlich zu t3 > Median	7	8,71	2,36					
	t3	Seminar nützlich zu t3 ≤ Median	10	7,70	1,34	6,663	0,021	-0,597	15	0,560
		Seminar nützlich zu t3 > Median	7	8,29	2,69					
Schlaf	t1	Seminar nützlich zu t3 ≤ Median	10	8,20	3,39	0,605	0,449	-0,045	15	0,965
		Seminar nützlich zu t3 > Median	7	8,29	4,57					
	t2	Seminar nützlich zu t3 ≤ Median	9	7,67	2,60	1,327	0,269	0,894	14	0,386
		Seminar nützlich zu t3 > Median	7	6,29	3,59					
	t3	Seminar nützlich zu t3 ≤ Median	10	7,60	3,17	0,852	0,371	0,779	15	0,448
		Seminar nützlich zu t3 > Median	7	6,29	3,77					

AB. T-Tests: Zusammenhänge der Skalen mit der Umsetzung des Seminars

Skala	Zeitpunkt	Gruppe Seminar umgesetzt	n	M	s	Levene-Test		t-Test		
						F	sig.	t	df	sig.
HBI EE	t1	Seminar umgesetzt zu t3 ≤ Median	10	27,00	5,37	0,003	0,959	0,544	15	0,594
		Seminar umgesetzt zu t3 > Median	7	25,57	5,26					
	t2	Seminar umgesetzt zu t3 ≤ Median	9	24,11	3,62	0,167	0,689	1,086	14	0,296
		Seminar umgesetzt zu t3 > Median	7	21,71	5,22					
	t3	Seminar umgesetzt zu t3 ≤ Median	10	27,00	4,64	0,111	0,744	2,826	15	0,013
		Seminar umgesetzt zu t3 > Median	7	20,57	4,58					
HBI Hilfl	t1	Seminar umgesetzt zu t3 ≤ Median	10	19,00	5,29	0,019	0,892	-0,155	15	0,879
		Seminar umgesetzt zu t3 > Median	7	19,43	6,05					
	t2	Seminar umgesetzt zu t3 ≤ Median	9	17,44	4,13	0,419	0,528	0,936	14	0,365
		Seminar umgesetzt zu t3 > Median	7	15,14	5,73					
	t3	Seminar umgesetzt zu t3 ≤ Median	10	18,00	4,99	0,135	0,718	0,986	15	0,340
		Seminar umgesetzt zu t3 > Median	7	15,43	5,71					
HBI SÜF	t1	Seminar umgesetzt zu t3 ≤ Median	10	25,00	8,08	0,924	0,352	-0,982	15	0,342
		Seminar umgesetzt zu t3 > Median	7	28,57	6,19					
	t2	Seminar umgesetzt zu t3 ≤ Median	9	26,00	6,10	0,000	0,994	-0,571	14	0,577
		Seminar umgesetzt zu t3 > Median	7	27,71	5,77					
	t3	Seminar umgesetzt zu t3 ≤ Median	10	22,90	9,73	1,952	0,183	-0,820	15	0,425
		Seminar umgesetzt zu t3 > Median	7	26,29	5,77					
negPers	t1	Seminar umgesetzt zu t3 ≤ Median	10	41,60	7,40	2,439	0,139	0,215	15	0,832
		Seminar umgesetzt zu t3 > Median	7	40,57	12,35					
	t2	Seminar umgesetzt zu t3 ≤ Median	9	36,44	5,68	1,599	0,227	0,231	14	0,820
		Seminar umgesetzt zu t3 > Median	7	35,43	11,59					
	t3	Seminar umgesetzt zu t3 ≤ Median	10	36,60	6,43	0,592	0,454	0,720	15	0,482
		Seminar umgesetzt zu t3 > Median	7	33,86	9,34					
posFam	t1	Seminar umgesetzt zu t3 ≤ Median	10	8,50	2,99	0,580	0,458	0,479	15	0,639
		Seminar umgesetzt zu t3 > Median	7	7,86	2,27					
	t2	Seminar umgesetzt zu t3 ≤ Median	9	9,11	3,22	0,209	0,655	0,458	14	0,654
		Seminar umgesetzt zu t3 > Median	7	8,43	2,57					
	t3	Seminar umgesetzt zu t3 ≤ Median	10	8,40	3,24	1,162	0,298	0,282	15	0,782
		Seminar umgesetzt zu t3 > Median	7	8,00	2,24					
Ziele	t1	Seminar umgesetzt zu t3 ≤ Median	10	10,30	3,06	0,413	0,530	0,965	15	0,350
		Seminar umgesetzt zu t3 > Median	7	9,00	2,16					
	t2	Seminar umgesetzt zu t3 ≤ Median	9	9,78	2,17	1,322	0,269	1,106	14	0,287
		Seminar umgesetzt zu t3 > Median	7	8,71	1,50					
	t3	Seminar umgesetzt zu t3 ≤ Median	10	9,80	2,39	0,382	0,546	1,452	15	0,167
		Seminar umgesetzt zu t3 > Median	7	8,14	2,19					
SW	t1	Seminar umgesetzt zu t3 ≤ Median	10	12,20	3,68	1,820	0,197	1,163	15	0,263
		Seminar umgesetzt zu t3 > Median	7	10,43	1,90					
	t2	Seminar umgesetzt zu t3 ≤ Median	9	13,89	1,83	2,404	0,143	1,711	14	0,109
		Seminar umgesetzt zu t3 > Median	7	11,86	2,91					
	t3	Seminar umgesetzt zu t3 ≤ Median	10	12,10	3,03	0,012	0,914	-0,515	15	0,614
		Seminar umgesetzt zu t3 > Median	7	12,86	2,91					

Skala	Zeitpunkt	Gruppe Seminar umgesetzt	n	M	s	Levene-Test		t-Test		
						F	sig.	t	df	sig.
Gesund	t1	Seminar umgesetzt zu t3 ≤ Median	10	7,10	1,85	1,085	0,314	-0,896	15	0,385
		Seminar umgesetzt zu t3 > Median	7	8,14	2,97					
	t2	Seminar umgesetzt zu t3 ≤ Median	9	8,78	1,72	0,974	0,341	0,617	14	0,547
		Seminar umgesetzt zu t3 > Median	7	8,14	2,41					
	t3	Seminar umgesetzt zu t3 ≤ Median	10	7,30	1,77	0,001	0,982	-1,714	15	0,107
		Seminar umgesetzt zu t3 > Median	7	8,86	1,95					
Schlaf	t1	Seminar umgesetzt zu t3 ≤ Median	10	9,60	3,81	0,135	0,719	1,921	15	0,074
		Seminar umgesetzt zu t3 > Median	7	6,29	2,98					
	t2	Seminar umgesetzt zu t3 ≤ Median	9	8,11	3,06	0,168	0,688	1,650	14	0,121
		Seminar umgesetzt zu t3 > Median	7	5,71	2,63					
	t3	Seminar umgesetzt zu t3 ≤ Median	10	7,50	4,01	3,325	0,088	0,631	15	0,538
		Seminar umgesetzt zu t3 > Median	7	6,43	2,37					

Erklärung

Ich versichere hiermit, dass ich die anliegende Arbeit mit dem Thema

Evaluation von Seminaren zur Burnout-Prävention bei Männern – eine Pilotstudie

selbstständig verfasst und keine anderen Hilfsmittel als die angegebenen benutzt habe.

Die Stellen, die anderen Werken dem Wortlaut oder dem Sinne nach entnommen sind, habe ich in jedem einzelnen Fall durch Angabe der Quelle, auch der benutzten Sekundärliteratur, als Entlehnung kenntlich gemacht.

Hamburg, 21. Januar 2010

Susanne Vetter