

Pruszyński Jacek J., Pruszyńska Irena B., Włodarczyk-Pruszyńska Inga Z. Considerations on the consequences of stresses related to the challenges of professional and private life. *Journal of Education, Health and Sport*. 2022;12(6):67-79. eISSN 2391-8306. DOI <http://dx.doi.org/10.12775/JEHS.2022.12.06.006> <https://apcz.umk.pl/JEHS/article/view/JEHS.2022.12.06.006> <https://zenodo.org/record/6512029>

The journal has had 40 points in Ministry of Education and Science of Poland parametric evaluation. Annex to the announcement of the Minister of Education and Science of December 21, 2021. No. 32343. Has a Journal's Unique Identifier: 201159. Scientific disciplines assigned: Physical Culture Sciences (Field of Medical sciences and health sciences); Health Sciences (Field of Medical Sciences and Health Sciences).

Punkty Ministerialne z 2019 - aktualny rok 40 punktów. Załącznik do komunikatu Ministra Edukacji i Nauki z dnia 21 grudnia 2021 r. Lp. 32343. Posiada Unikatowy Identyfikator Czasopisma: 201159. Przepisane dyscypliny naukowe: Nauki o kulturze fizycznej (Dziedzina nauk medycznych i nauk o zdrowiu); Nauki o zdrowiu (Dziedzina nauk medycznych i nauk o zdrowiu).

© The Authors 2022;

This article is published with open access at Licensee Open Journal Systems of Nicolaus Copernicus University in Torun, Poland
Open Access. This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Noncommercial License which permits any noncommercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author (s) and source are credited. This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non commercial license Share alike. (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.
The authors declare that there is no conflict of interests regarding the publication of this paper.

Received: 20.04.2022. Revised: 25.04.2022. Accepted: 02.05.2022.

Considerations on the consequences of stresses related to the challenges of professional and private life

Jacek J. Pruszyński MD, PhD, Department of Geriatrics and Gerontology, School of Public Health, Center of Postgraduate Medical Education, Warsaw, 01-826 Poland; jacek.pruszyński@cmkp.edu.pl, ORCID: 0000-0003-2123-6488

Irena B. Pruszyńska DVM, Department of Cancer Biology, Institute of Biology, Warsaw University of Life Sciences, Warsaw, 02-787 Poland; ORCID: 0000-0003-0784-8066

Inga Z. Włodarczyk-Pruszyńska MD, II Department of Radiology, Medical University of Warsaw, Warsaw, 02-091 Poland; ORCID: 0000-0003-2719-1815

Keywords: work, risk of addiction, supportive professions, workaholism, burnout

Abstract

There is a group of people for whom work is an important factor in building their self-esteem. Often, such people include workers from the group of “supportive” professions, which promote behaviours that increase the risk of addiction to work. The factors contributing to this are the constant rush along with the individual tendency for perpetual self-control and meticulous checking of each performed activity. People who are idealistic about their duties, set the bar high, take too much responsibility and at the same time have low self-esteem, fall into the trap of addiction more often. The inability to independently regulate the time of their work means that they are driven by a constant internal compulsion to perform work and to think about it, combined with the accompanying feeling of discomfort in situations when the ability to deal with matters related to work is limited. Burnout can be seen as a compensatory

symptom that occurs when recognition and approval are not present in a person's life, and low self-esteem leads to an unrealistic pursuit of excellence, recognition and acceptance. A noticeable tell of burnout is the loss of features that usually characterize a person involved in their activities such as creativity, conscientious fulfilment of obligations, willingness to cooperate with others, communication skills, the ability to deal with stressful events and the ability to make independent decisions. The abovementioned skills are disrupted as a result of a number of mental, physical and behavioural changes associated with the burnout syndrome. Recovering from addiction requires complex therapy, improvement of interpersonal relationships and creation of an appropriate environment for functioning in professional and personal life.

Einleitung.

Sigmund Freud wurde gefragt, was seiner Meinung nach ein normaler Mensch können müsse. Er hat geantwortet: "Lieben und arbeiten". Spezialist für Psychoanalyse hat so die Eckpfeiler des menschlichen Daseins, den Lebenssinn, genannt. Noch heute sind sich die meisten westlichen Länder einig, dass Arbeit die zentralste Qualität des Menschen sein kann. Wenn wir eine neue Person kennenlernen, wird eine der ersten Fragen nach dem Beruf sein. Unsere Arbeit ist von großer Bedeutung für unser Selbstverständnis [1].

Der Begriff der Arbeit als landesweites Phänomen findet sich in der Literatur vor allem in Bezug auf die Japaner. Die Gründe für lange Arbeitszeiten in Japan sind nicht nur wirtschaftlicher (z. B. organisatorischer Mehrarbeitsbedarf durch zunehmenden Wettbewerb), sondern auch soziokultureller Natur. Arbeit ist für die Japaner der Prozess der Erfüllung von Verpflichtungen gegenüber der Gesellschaft und sich selbst als soziales Wesen. Mitarbeiter sind wie alte Samurai, die die Absichten ihrer Vorgesetzten ausgeführt haben, ohne Fragen zu stellen, Beschwerden oder Einwände zu melden. In der japanischen Kultur ist die am Arbeitsplatz verbrachte Zeit oft ein symbolischer Ausdruck der Unterwerfung unter die Autorität des Managements und der Loyalität gegenüber der Organisation [2].

Arbeit kann allgemein als das Gegenteil von Freizeit definiert werden. Manche Menschen können sich ihr Leben ohne Arbeit nicht vorstellen, denn nur dank ihr können sie sich verwirklichen, für andere ist es nur die Notwendigkeit, ihr Überleben zu sichern. Man könnte sagen, die einen leben um zu arbeiten und die anderen arbeiten um zu leben. Für viele Menschen ist die Arbeit eine zeitraubende Tätigkeit und eine Gelegenheit, Kontakte zu knüpfen und persönliche Zufriedenheit zu Erlangen [3]. Arbeit kann zu einem zentralen Bezugspunkt im Leben eines Menschen werden, wenn er davon ausgeht, dass Arbeit wichtiger ist als andere Lebensbereiche. Der zentrale Arbeitsplatz steht in negativem Zusammenhang mit der Ethik der Freizeitgestaltung. Es ist davon auszugehen, dass eines der Elemente, die die Zustimmung zum Workaholismus ausmachen, in den Glaubensgrundsätzen zu finden ist, wonach Arbeit den Gläubigen rettet und das Schwelgen in Vergnügungen ewige Verdammnis bringt. Der Anspruch, dass Arbeit eine Tugend und Spiel Sünde ist, prägt auch heute noch die Mentalität mancher Gesellschaften. Die Arbeitsethik ermutigt die Menschen, hart zu arbeiten, viele Stunden damit zu verbringen, und spiegelt sich in Redewendungen wider, wie z. B. eine Person, die sich ihrer Arbeit „verschrieben“ hat. Es kann davon

ausgegangen werden, dass die meisten Religionen und Kulturen ein gemeinsames Konzept einer Arbeitsethik zu haben scheinen, die als Verpflichtung zu Anstrengung und Streben nach Exzellenz definiert ist [4]. Bereits im 19. Jahrhundert beschrieb der Schriftsteller Paul Lafargue ein solches Phänomen: übermäßige Arbeitslust, fiebrige Arbeitssucht als das schlimmste Übel der damaligen Zeit, als Ursache für die Verschlechterung der geistigen und körperlichen Verfassung. In seinem Text „Das Gesetz zur Faulheit“ (1883) kritisierte er die Arbeitsmoral des Durchschnittsbürgertums und die damit verbundenen Folgen der Überproduktion. Die Kritik an Paul Lafargue scheint bis heute gültig zu sein. Viele Menschen arbeiten immer noch bis zum Umfallen. Die Zahl der Workaholics wächst von Jahr zu Jahr [5]. Eine weitere frühe Beschreibung des Burnout-Phänomens war die 1953 veröffentlichte Fallstudie einer Krankenschwester, die in einer psychiatrischen Abteilung arbeitete. Durch angespannte Arbeitsereignisse und die Auswirkungen verschiedener Stressoren begann sie sich müde, geistig und körperlich hilflos zu fühlen, sie wurde skeptisch gegenüber den Bedürfnissen der Patienten und war mit ihren beruflichen Aufgaben unzufrieden [6]. Kurz nach dieser Veröffentlichung wurde die Kurzgeschichte „A Burn-Out Case“ von Graham Greene geschrieben, in der der arbeitsmüde Protagonist, ein weltberühmter Architekt, der unter Symptomen leidet, die für das Burnout-Syndrom charakteristisch sind, beschließt, seinen derzeitigen Lebensstil komplett zu ändern, Er kündigt seinen Job und lebt im afrikanischen Busch [7]. Die ersten Bücher über Suchtarbeit erschienen in den 1970er Jahren in den USA. Ein Artikel im Wall Street Journal aus dem Jahr 1971 hob Mitarbeiter hervor, denen es schwer fällt, abends das Büro zu verlassen und nach Hause zu gehen. Trotzdem waren die damaligen Berichte über Arbeitssucht eher anekdotisch. Einige amerikanische Forscher gehen sogar so weit, Workaholismus als erstrebenswert anzusehen, nicht nur für Unternehmen, sondern auch für den Einzelnen [8].

Es gibt mehrere Verbindungen zwischen obsessivem Arbeitsengagement (Workaholismus) und dem Burnout-Syndrom. Arbeitssucht kann als ein bestimmter Bewusstseinszustand betrachtet werden, der zum Verlust des Wirklichkeitsbezugs führen kann. Der Workaholic vernachlässigt in seiner übermäßigen Begeisterung für die Arbeit Familie, Freunde, Erholung und seine eigenen Interessen. Alle Angelegenheiten, die nicht mit dem Berufsleben zu tun haben, sind seiner Meinung nach von geringer Bedeutung. Häufiger verfallen in die Arbeitssucht Menschen, die idealistisch an ihre beruflichen Aufgaben herangehen, die Messlatte für sich selbst hoch legen und meist zu viel Verantwortung übernehmen [9]. Zu diesen Personen unter anderem Gesundheitspersonal, die aufgrund der Art ihrer Arbeit wie in den meisten anderen helfenden Berufen Verhaltensweisen zeigen, die das Risiko einer Arbeitssucht erhöhen. Dazu gehören ununterbrochene Eile, gepaart mit einem Hang zu ständiger Selbstbeherrschung und akribischer Kontrolle jeder ausgeführten Tätigkeit. In den Vereinigten Staaten von Amerika wurde in einem breiten Spektrum medizinischer Fachrichtungen zwischen 25 % und 60 % Burnout gemeldet [10].

Eine große Gruppe von Burnout-Opfern sind neben medizinischem und veterinärmedizinischem Personal, deren Arbeit auch eine emotionale Einbindung in die Probleme anderer erfordert, also Lehrer, Geistliche, Polizisten, Gesundheits- und Sozialarbeiter.

Arbeitssucht

Der Begriff „Workaholic“ wurde erstmals 1968 von Pastor (und Psychologieprofessor) Wayne Oates verwendet. Er definierte Workaholismus als „Arbeitssucht, Zwang oder unkontrolliertes Bedürfnis, ohne Unterbrechung zu arbeiten“, während er erkannte, dass Arbeitssucht ein Ersatz für Alkohol sein kann und auf ähnlichen psychologischen Mechanismen beruht [11,12]. 1979 beschrieb der Arzt Mentzel das Phänomen der Arbeitssucht und erklärte, dass sich der

süchtig machende Aspekt der Arbeit jedoch von der Wirkung des Alkohols unterscheidet, da er keine unmittelbaren gesundheitlichen Probleme verursacht. Die Nachwirkungen unterscheiden sich jedoch nicht wesentlich. Es ist sichtbar: „... dieses Verhalten ein Workaholic ist einem Alkoholiker verblüffend ähnlich.“ Mentzel bemerkte auch, dass die absolute Menge an geleisteter Arbeit der Einstellung zur Arbeit selbst untergeordnet sei. Berger beschrieb die Diagnose von Arbeitssucht wie folgt: „Der Schlüssel ist das Konzept des Kontrollverlusts, der das Maß an Wahlfreiheit und Willensfreiheit im Verhalten bei der Arbeit darstellt. Arbeitssucht wird nicht daran gemessen, was und wie viel der Betroffene tut, sondern daran, was er nicht kann“ [13].

Seitdem wurden viele Definitionen von Workaholismus entwickelt, definiert als Arbeitssucht, Arbeitsabhängigkeit, Arbeitsbesessenheit oder Arbeitsverlangen. Workaholismus definierte man unter anderem als ständigen übermäßigen Einsatz von Zeit und Energie in die Arbeit sowie exzessives und zwanghaftes Arbeiten, das durch innere oder äußere Faktoren verursacht wird und das möglicherweise zu psychischen, gesundheitlichen und sozialen Beeinträchtigungen sowie nachteiligen Auswirkungen auf das Arbeitsumfeld führt. Es wurde auch versucht, zwischen Arbeit und Arbeitssucht quantitativ zu unterscheiden, indem man die Dauer der ersteren auf 50 Stunden pro Woche begrenzte oder annahm, dass es sich bei einer Arbeit von mehr als 11,5 Stunden pro Tag um Arbeitssucht handelt [14].

Es ist anzunehmen, dass Arbeitssucht mit dem Phänomen einer gestörten bewussten Zeiterfahrung zusammenhängt, da eine übertriebene Zustimmung zur Verlängerung von Arbeitszeiten auf Kosten des Ausschlusses anderer Lebensformen vorliegt [15]. Man hat den Eindruck, dass Workaholics sich hauptsächlich auf die Gegenwart und die nahe Zukunft konzentrieren. Die ferne und fernste Zukunft ist ebenso wie die Vergangenheit nicht mehr Gegenstand ihres Interesses, als wollten diese Menschen ständig in der Gegenwart leben, die für sie zu einem Ersatz für die wahre Ewigkeit wird. Die Unfähigkeit, die Zeit ihrer Arbeit selbstständig zu regulieren, führt dazu, dass Workaholics einen ständigen, inneren Zwang (starkes Bedürfnis) zur Verrichtung von Arbeit oder anderen damit zusammenhängenden Tätigkeiten und den Zwang zum Nachdenken über die Arbeit verbunden mit dem begleitenden Gefühl von Unbehagen (Unwohlsein) empfinden, sobald sie arbeitsbezogenen Angelegenheiten eingeschränkt nachgehen können. Die Beziehung eines Workaholics zu seiner Arbeit stellt eine ernsthafte Konkurrenz für andere wichtige Lebensbeziehungen dar, und die Arbeit wird zu einer Quelle größerer Befriedigung als das Familienleben und andere bisherige Beziehungen und Leidenschaften. Das Verhalten eines Arbeitssüchtigen (der die meiste Zeit beruflichen Angelegenheiten widmet) kann auch ein Versuch sein, vorhergesagte negative Szenarien, die in seiner Arbeit auftreten können, und folglich negatives Denken über sich selbst zu verhindern. Das Selbstwertgefühl eines Workaholic ist daher bedingt – er muss bestimmte Voraussetzungen erfüllen, um sich zu beweisen und ein Scheitern zu vermeiden, das, wenn es auftritt, stark erfahren wird [16]. Nach der rational-emotiven Verhaltenstherapie von Albert Ellis sind die Annahmen einer übermäßig involvierten Person: Wenn ich nicht meine ganze Zeit der Arbeit widme, werde ich meine Aufgaben und meinen Job nie so gut wie andere erledigen können, und ich muss einen guten Eindruck machen, die Erwartungen anderer Menschen erfüllen und sie in der Wirksamkeit der Handlungen sogar übertreffen [17]. Als Folge solcher Annahmen arbeitet der Workaholic immer mehr, obwohl mehr als 11 Stunden am Tag bei der Arbeit zu verbringen, neben vielen ungünstigen Phänomenen, auch das Risiko erheblich erhöht, die Qualität seiner Aktivitäten zu verschlechtern und sogar unbeabsichtigte, aber wichtige Fehler zu begehen für das Ergebnis seiner Arbeit durch einen dauerhaft überlasteten Mitarbeiter. Besonders wichtig ist es in Berufen wie Arzt, Zahnarzt, Krankenpfleger oder Tierarzt.

Workaholismus, der die Funktionsfähigkeit und Gesundheit und manchmal das Leben eines Workaholics bedroht, ist, wie andere Süchte, ein Krankheitszustand. Gesundheit als Bedingung für die effiziente und effektive Teilnahme eines Individuums am gesellschaftlichen Leben und seine Fähigkeit, wertvolle Aufgaben zu erfüllen, und Krankheit als "schädliche Dysfunktion" scheint am nützlichsten zu sein, um die Bedrohung durch Arbeitssucht durch Störung der psychischen, Soziales und körperliches Wohlbefinden der Betroffenen [18].

Das aktuelle Gesellschaftssystem, das auf die Idee des Fortschritts ausgerichtet ist und auf dem Prinzip des Unternehmertums und der Funktionalität basiert, in dem der Erfolg eines Individuums als das Streben nach einer Karriere, Anerkennung der Umwelt oder einer guten sozialen Position verstanden wird, übersetzt diese Bestrebungen in die Notwendigkeit ständiger Aktivität. Diese Aktivität drückt sich vor allem in der Arbeit aus, die eine Art Fetisch ist und für viele Menschen an sich der primäre Wert ist. Es ist anzunehmen, dass die Situation, in der zwischen dem Begriff „beruflich mehr engagiert als andere“ und dem Begriff des „erfolgreichen Menschen“ ein Gleichheitszeichen gesetzt wird, eine der Ursachen für die Verbreitung der Suchtform wie Arbeitssucht ist, insbesondere wenn Arbeitsengagement mit einem von der Gesellschaft positiv wahrgenommenen Lebensstil gleichgesetzt wird [19]. Begünstigt wird dies durch das in den Medien verbreitete Bild einer „beruflich engagierten“ Person und implizit einer Person, die „Karriere macht“. Dieser Haltung steht der Begriff der Freiheit entgegen, der in der europäischen Kultur als unveräußerliches Recht eines jeden Menschen gilt. Workaholismus zerstört die Freiheit des Einzelnen dadurch, dass die Betroffenen der Suchtgewalt erliegen, die das Erreichen anderer Lebensziele erschwert oder sogar unmöglich macht.

Arbeitssucht und Burnout-Syndrom

Wie bereits erwähnt, kann Arbeitssucht zum Burnout-Syndrom führen. Anspruchsvolle Kunden, ständige Erreichbarkeit oder zu kurze Fristen für die Erledigung von Aufgaben – die Arbeit setzt den Mitarbeiter ständig unter Druck. Immer mehr Menschen kämpfen mit diesen Anforderungen [20]. Das Burnout-Syndrom wurde erstmals 1974 in zwei Artikeln beschrieben, einer von Herbert J. Freudenberger [21] und der andere von Sigmund Ginsburg [22]. Freudenberger, der den Begriff „Burnout“ zu einem populären Begriff machte, welcher in die wissenschaftliche Literatur einging, definierte ihn als einen Zustand, der durch ein Gefühl von geistiger und körperlicher Erschöpfung, Ungeduld, übermäßiger Reizbarkeit, verbunden mit Zynismus und chronischer Langeweile, einer Neigung zur Isolation und Unterdrückung von Emotionen gekennzeichnet ist [23]. Der Begriff „Burnout“ bezieht sich auf die Zeit, als Freudenberger sich selbst als Vorbild für berufliche Fehlfunktionen erkannte. Er selbst beschrieb die Situation, in der er sich damals befand: „Du engagierst dich in der Arbeit, weil du es von dir selbst verlangst, deine Mitarbeiter es von dir verlangen und die Bevölkerung, der du Dienst leistet, es von euch verlangt. Wie in solchen Fällen üblich, werden immer mehr Anforderungen an einen immer kleineren Personenkreis gestellt. Dadurch baust du nach und nach in die Menschen um dich herum und in sich selbst ein, dass du unentbehrlich bist. Du engagierst dich immer mehr in das, was du tust. Bis du dich schließlich, genau wie ich, in einem Zustand der totalen Erschöpfung wiederfindest“ [24]. Bei der Diskussion der Verhaltenssymptome des Burnout-Syndroms erwähnte Freudenberger Schwierigkeiten bei der Kontrolle seiner Emotionen, leichtes Verfallen in Irritation und Frustration, Wutausbrüche und eine Haltung des Misstrauens und der Paranoia, in der man einerseits das Gefühl haben kann, dass jeder möchte dich verletzen, und andererseits ein Allmachtsgefühl erfahren, das zu übermäßig riskanten Aktivitäten führen kann. Weitere Merkmale von Menschen mit Burnout, auf die Freudenberger aufmerksam machte, waren Sturheit, Starrheit und Inflexibilität sowie der Glaube, in ihrem Job alles durchgemacht zu

haben und mehr zu wissen als jeder andere. Freudenberger stellte den Prozess des Burnouts selbst als Kreislauf dar, der beinhaltet: Bewährungszwang, zunehmendes Arbeitsengagement, Vernachlässigung der eigenen Bedürfnisse, wachsenden Konflikt zwischen den Bedürfnissen des Arbeitnehmers und den Anforderungen der Arbeit, Verzerrung (Veränderung) der Lebenswerte, Rückzug und Isolation, spürbare Verhaltensänderungen, Gefühl der Depersonalisierung, Verlust des Selbstwertgefühls und das Gefühl innerer Leere, Depression und schließlich ausgewachsenen Burnout [25,26].

Zu den wichtigen Faktoren, die den mentalen, emotionalen und körperlichen Zustand von Menschen mit Burnout-Syndrom beeinflussen, gehören die ungewöhnliche (unregelmäßige, Schicht-, Nacht-)Arbeitsweise und die Besonderheit der Arbeitsbelastung, die in den meisten helfenden Berufen üblich ist; das Tempo und die Arbeitsbedingungen, der Mangel an institutioneller Unterstützung und die Unvorhersehbarkeit der Auswirkungen von Handlungen [27].

Die Burnout-Beschreibung von Freudenberger berücksichtigte die Bedeutung persönlicher Eigenschaften und Motivationen, die den Mitarbeiter beeinflussen. Menschen, die sich ihrer Arbeit widmen, spüren einen inneren Druck, der sie motiviert, so viel wie möglich zu geben. Eine solche Haltung kann den bei diesen Menschen oft vorkommenden Eindruck erklären, dass die eigenen Bedürfnisse und Wünsche den Bedürfnissen und Wünschen der Umwelt untergeordnet sind [28]. Erfolgreiche Versuche, die an sich selbst gestellten unrealistisch hohen Erwartungen zu erfüllen, lösen Schuldgefühle aus, die wiederum dazu führen können, dass man versucht, diesen Zustand durch noch stärkere Beteiligung an den eigenen Aktivitäten zu kompensieren.

In Anbetracht der zunehmenden Verbreitung von Burnout verwendet Freudenberger in seinem Buch „Burn-Out: the high cost of high achievement“ die folgenden Begriffe, um es zu beschreiben: „verarmen, körperliche und geistige Ressourcen erschöpfen, sich selbst zerstören durch exzessives Streben nach Zielen aufgrund unrealistischer Erwartungen, die man sich selbst auferlegt oder die einem von außen durch soziale Werte auferlegt werden“. Diese Begriffe implizieren nicht die Notwendigkeit eines Zusammenhangs zwischen Burnout und Arbeit [29], sodass der Burnout-Begriff weiter gefasst werden kann als ein Konflikt zwischen einem idealisierten Selbstbild und dem realen, unvollkommenen „Ich“, dem dieses idealisierte Bild widerspricht. Burnout kann sich in diesem Fall als Folge dieser Verleugnung herausstellen. Das Burnout-Syndrom kann als spezifische Form oder Anfangsstadium einer Stressdepression definiert werden. Der ursprüngliche Begriff beschreibt die Erschöpfungsdepression, die durch ständigen Arbeitsstress entsteht. Hier sind Frauen oft zusätzlich haushalts- und familiären Belastungen ausgesetzt. Durch den über die Jahre akkumulierten Stress reicht oft schon ein relativ kleiner Triggerfaktor aus, um den Krankheitsausbruch auszulösen [30].

Eine weitere Person, die das Problem des Burnouts erforschte, wenn auch in einem etwas engeren Rahmen, hauptsächlich bezogen auf den arbeitsbedingten Burnout, war die Sozialpsychologin Christina Maslach [31,32]. Gemeinsam mit ihren Kollegen von der University of Berkeley forschte sie zum Burnout von Menschen, die in Berufen mit hohem, chronischem Stress arbeiten. Für beruflichen Burnout ist laut Maslach arbeitsbedingter Stress verantwortlich. Diese Definition ging zunächst davon aus, dass Burnout zwei Komponenten hat: Depersonalisation und emotionale Erschöpfung. Im Zuge der weiteren Forschung kam eine weitere Komponente hinzu, nämlich das Gefühl mangelnder persönlicher Leistung [33]. Weitere Studien zeigten das Auftreten von Burnout-Symptomen bei Vertretern einer zunehmenden Zahl von Berufen – darunter Lehrern, Militärs, Polizisten, Führungskräften [34], Ärzten [35] und Krankenschwestern [36].

Die Häufigkeit von Burnout hängt von Beruf, Geschlecht und Wohnsitzland ab. Bei Tierärzten in den Vereinigten Staaten von Amerika zeigten 2/3 der weiblichen Korrespondenten frühe Burnout-Symptome, verglichen mit dem nationalen Durchschnitt für diesen Beruf von 67 % [37]. Eine weitere in den Vereinigten Staaten von Amerika durchgeführte Studie berichtete von einer Prävalenz von Burnout bei Tierärzten von 50,2 % [38]. In Belgien leiden 14,4 % der Tierärzte an Burnout, aber anders als in den USA sind Männer stärker gefährdet als Frauen [39]. In Deutschland ergab eine Befragung von Tierärzten, dass die Berufsbelastung um 42 % höher war als die der Allgemeinbevölkerung [40]. In der Humanmedizin berichteten 46 % der Ärzte in den USA über mindestens ein Burnout-Symptom [41]. Im Vereinigten Königreich wies etwa ein Drittel der Ärzte Burnout-Symptome auf [42]. Die Ergebnisse aus Großbritannien waren mit Studien aus Katar vergleichbar [43]. In Belgien wurde nur bei 6 % der Ärzte das Burnout-Syndrom diagnostiziert, und weitere 13 % gehörten zur Risikogruppe, dieses Leiden zu entwickeln [44]. Burnout wurde bei 10 % bis 78 % des europäischen Pflegepersonals festgestellt [45]. Langfristige Stresssituationen zu Hause oder am Arbeitsplatz können Menschen ans Ende ihrer Kräfte bringen. Die Gründe dafür können unterschiedlicher Art sein und hängen von der beruflichen Situation und den Charaktereigenschaften des Anwalts ab [46].

Anzeichen und Abläufe beim Burnout-Syndrom

Wenn wir von Burnout sprechen, stellen wir uns meist einen überengagierten Mitarbeiter oder Unternehmer vor, der sich maßlos seinen belastenden Arbeitsaufgaben gewidmet hat und dabei völlig ausgebrannt ist. Allerdings muss verstanden werden, dass Burnout nur ein Synonym für die Auswirkungen dauerhafter Überlastung ist, nicht nur im Berufsleben, sondern auch im Privatleben. Das kann dem Präsidenten eines großen Unternehmens oder einer Hausfrau passieren, und immer häufiger betrifft dieses Problem sogar Menschen, die noch nicht mit der Arbeit begonnen haben, also Studenten. Die durchgeführten Untersuchungen deuten darauf hin, dass mehr als 10 % der Medizinstudierenden während ihres Studiums an studienbedingtem Burnout leiden [47,48].

Auffällige Anzeichen für Burnout sind der Verlust der Eigenschaften, die eine Person in ihrer Tätigkeit auszeichnen sollten, also Kreativität, gewissenhafte Erfüllung ihrer Pflichten, Kooperationsbereitschaft, Kommunikationsfähigkeit, Belastbarkeit, Offenheit für Veränderungen und die Fähigkeit, eigenständige Entscheidungen zu treffen. Die oben genannten Fähigkeiten sind durch eine Reihe von körperlichen, geistigen und Verhaltensänderungen im Zusammenhang mit dem Burnout-Syndrom gestört, wodurch sich Betroffene einer stereotypen, eiligen Arbeit zuwenden und im Laufe der Zeit eine deutlich ausgeprägte Tendenz zeigen Pflichten so weit wie möglich zu vermeiden.

Jeder Job, den wir machen, kann uns aufgrund von unkontrollierbarem Stress ausbrennen lassen. Aus diesem Grund schreiben gesetzliche Arbeitsschutzvorschriften vor, dass alle Arbeitsplätze auf mögliche psychische Belastungen überprüft werden müssen. Betriebliche Abläufe werden ebenso analysiert wie externe Faktoren wie Lärm und Störfaktoren. Das bedeutet auch, dass der Arbeitgeber, wenn in einer solchen Analyse Belastungsfaktoren identifiziert werden, Maßnahmen zum Schutz der Gesundheit der Arbeitnehmer ergreifen muss.

Laut Robert-Koch-Institut sind rund 4 % der erwachsenen Deutschen von Burnout betroffen. Viele Burnout-Symptome sind mit Depressionen vergleichbar, resultieren jedoch aus Müdigkeit, Überarbeitung und erschöpfenden Konflikten. Im Gegensatz zur Depression zeigt Burnout ein Gefühl der Depersonalisation und Unzufriedenheit mit den erzielten

Ergebnissen. Die Diagnose „Burnout“ wird oft eher akzeptiert. In der Öffentlichkeit bedeutet Burnout, dass man schon einmal etwas erreicht hat, während Depressionen fälschlicherweise mit Schwäche in Verbindung gebracht werden. Burnout wird oft nicht als eigenständige Krankheit gesehen, sondern als Risikofaktor für verschiedene psychische Probleme [49]. In der internationalen Klassifikation der Krankheiten (ICD-10, International Classification of Diseases, Version 10) wird Burnout nicht als eigenständige Krankheitseinheit definiert, sondern unter Ziffer 73 geführt. Dort steht der Begriff „Burnout“ unter dem Oberbegriff „Probleme mit der Bewältigung von Schwierigkeiten mit dem Leben“.

Aufgrund der Schwere des Burnout-Problems haben sich bereits viele spezifische Methoden zur Vorbeugung und Behandlung entwickelt. Es gibt Publikationen, die die Stadien der Überwindung von Burnout beschreiben, wobei es zunächst darum geht, sich der Problematik bewusst zu werden, die die pathologische Berufstätigkeit eines Workaholics schafft. Der nächste Schritt sollte darin bestehen, Prioritäten festzulegen, sich realistische Ziele zu setzen, mit seiner Energie und Gefühlen richtig umzugehen. Die nächste Stufe bezieht sich auf die Wiedererlangung der Kontrolle über das Leben durch die Verwirklichung persönlicher Bedürfnisse und Wünsche und die Reflexion über das eigene Verhalten und den Weg der beruflichen Erfüllung. Weitere Maßnahmen sind das Erlernen von Durchsetzungsvermögen und Nein-Sagen zur Abwehr von Überforderungen und Ansprüchen aus der Umwelt. Auf der letzten Etappe geht es um Erholung und Regeneration. Ein wichtiges Element dieser Zeit ist die Nutzung von Pausen, deren Aufgabe es ist, Beginn und Ende der durchgeführten Aktivitäten klar zu markieren und so einer Situation vorzubeugen, in der es keine Klarheit mehr darüber herrscht, an wie vielen und was für Themen arbeiten wir derzeit. Ebenso wichtig sind in dieser Phase verschiedene Entspannungsformen und Hobbies, die Erholung und Ablösung von beruflichen Pflichten ermöglichen. Weitere wichtige Elemente der Burnout-Bekämpfung sind der Verzicht auf Arbeit an freien Tagen, Sonn- und Feiertagen sowie die Erweiterung des eigenen Betätigungsfeldes. Es kann von Vorteil sein, den Arbeitgeber oder die Art der Arbeit zu wechseln und den Kontakt mit Menschen zu knüpfen, die eine andere Lebenseinstellung vertreten [50].

Symptome emotionaler Erschöpfung, Depersonalisation und Funktionsminderung - sollten den Verdacht auf ein Burnout-Syndrom wecken, insbesondere wenn andere somatische Ursachen ausgeschlossen werden. Eine umfassende Burnout-Therapie sollte Psychoedukation, Entspannungsformen, Psychotherapie mit Analyse von Belastungsfaktoren in Beruf und Privatleben sowie somatische Therapie umfassen [51]. Ziel der Therapie ist es, den Patienten zu befähigen, seine Situation zu verstehen und seine Verhaltensmuster zu ändern. Eines der wichtigsten Elemente der Therapie ist es, dem Patienten bewusst zu machen, dass sein Verhalten mit zur Entstehung des Burnout-Syndroms beigetragen hat [52].

Sie sollten sich fragen, ob wir der Prävention von Arbeitssucht und Burnout-Syndrom genügend Aufmerksamkeit schenken. Der Aufwand für den Erwerb einer Ausbildung, gefolgt von der ständigen Notwendigkeit, seine Fähigkeiten zu verbessern, ist nur ein Element des chronischen Stresses, dem die meisten Berufstätigen heute ausgesetzt sind. Eine zusätzliche Belastung ist das aktuell geförderte Bild des idealen Arbeitnehmers als voll und ganz seiner Arbeit gewidmeten Menschen. Infolgedessen sind Berufstätige im Laufe ihres Berufslebens daran gewöhnt, dass sie systematisch mit immer mehr Aufgaben belastet werden, die in einem dauerhaft zu kurzen Zeitraum zu erledigen sind. Dennoch ist es meist nicht die Tätigkeit an sich, die zum Burnout führt. Die subjektiven Gefühle des Patienten spielen eine wichtige Rolle bei der Entstehung eines Erschöpfungsgefühls. Die persönliche Belastbarkeit ist eine individuelle Angelegenheit. Das hat viel mit inneren Einstellungen zu tun, aber auch mit Persönlichkeitsmerkmalen. Wir haben bestimmte Persönlichkeitstypen identifiziert, die besonders anfällig für Burnout zu sein scheinen. Oft sind es Menschen, die ausgehend von

ihrem Arbeitsideal mit Begeisterung an ihre Aufgaben herangehen. Sie machen ihr Selbstverständnis davon abhängig, ihre Ziele möglichst schnell zu erreichen. Wenn sie ihre Ziele nicht erreichen, werden sie ihre Anstrengungen weiter steigern, motiviert durch den zunehmenden inneren Druck. Ein weiterer Burnout-gefährdeter Persönlichkeitstyp sind Menschen mit geringem Selbstvertrauen. Solche Menschen sind schüchtern, überempfindlich und passiv. Um von anderen Menschen anerkannt zu werden, sind sie bereit, sich den Erwartungen der Umwelt anzupassen. Die Folge dieses Verhaltens ist die Unfähigkeit, selbstbewusst auf die Forderungen anderer zu reagieren, was dazu führt, dass sie „nein“ und in einen Strudel von Forderungen geraten, die sie nicht erfüllen können. Obwohl die beiden Persönlichkeitstypen unterschiedlich sind, teilen sie ein starkes Verlangen nach Anerkennung durch die Außenwelt und Schwierigkeiten, ihre Gefühle auszudrücken. Auch die Unfähigkeit, sich realistische Ziele zu setzen, ist ein Risikofaktor. Sich unrealistisch hohe Ziele zu setzen oder Ziele zu setzen, die nicht mit den eigenen Wünschen übereinstimmen, führt zu Enttäuschung und dem Gefühl, im Leben versagt zu haben. Die Bereitschaft, jede Aufgabe perfekt zu erledigen und sich unentbehrlich zu fühlen, wird ebenfalls als Risikofaktor für Burnout angesehen [53].

Sie sollten auch einen häufigen Fehler berücksichtigen, der als Kategoriefehler bekannt ist. Die Definition des Kategoriefehlers im Oxford Dictionary of Philosophy 1994 lautet wie folgt: „wenn Dinge oder Tatsachen einer Art so dargestellt werden, als ob sie zu einer anderen gehörten,“. In den Köpfen vieler Menschen ist ein guter Arbeiter dasselbe wie ein guter Mensch zu sein. Dies führt zu einem verständlichen Wunsch, seine Arbeit immer gut zu machen. Der oben erwähnte Kategoriefehler besteht darin, dass wir, wenn wir uns als gute oder schlechte Mitarbeiter kategorisieren, unberechtigt in eine andere Kategorie springen, weil wir nicht nur das sind, was wir tun, und uns daher nicht nur durch das Prisma unserer Arbeit identifizieren können [54]. Die Entwicklung präziser Denkfähigkeiten, die eine Überverallgemeinerung von Urteilen verhindern, scheint ein Weg zu sein, um Kategoriefehler zu vermeiden. Es gibt noch eine weitere kognitive Verzerrung, die die Wahrscheinlichkeit eines Burnout-Syndroms erhöhen kann. Sie basiert auf der Selektivität unseres Gedächtnisses bezüglich positiver oder negativer Erinnerungen. Eine der Studien, die sich auf diese kognitive Verzerrung konzentrierte, versuchte, Burnout im Hinblick auf Gedächtnisverzerrungen gegenüber emotionalen Informationen zu untersuchen. Diese Studie ergab, dass das Burnout-Syndrom negativ mit der Tendenz korrelierte, sich an positive Wörter zu erinnern, und positiv mit der Tendenz, sich an negative Wörter zu erinnern [55]. Diese Ergebnisse ähneln den Ergebnissen anderer 2015 veröffentlichter Studien, in denen die Autoren die Burnout-Tendenz mit einer zu starken Fokussierung auf negative Informationen und weniger Beachtung positiver Informationen in Verbindung brachten [56].

Zusammenfassung

Die Phänomene Arbeitssucht und Burnout bedürfen noch der Erforschung, da noch nicht alle Funktionsstörungen dieser beiden Herausforderungen der modernen Welt vollständig aufgeklärt sind. Das mit beiden Problemen verbundene Stressphänomen nehmen viele Menschen als eine Situation wahr, die eintritt, wenn das unglückliche Nebeneinander von Persönlichkeitstypus und Ermahnungen der Umstände eine Bewältigung unmöglich macht. Es wird davon ausgegangen, dass diese Situationen nicht besonders erschwerend sein müssen, da wiederholte Stressoren, die sich über die Zeit verteilen, auch zu einem Faktor werden können, der schädliche Prozesse auslöst, in deren Folge die Wirksamkeit der durchgeführten Aktivitäten abnimmt. Es ist davon auszugehen, dass die Bedeutung des stressigen Umfelds, obwohl es vor einiger Zeit erkannt wurde, immer noch nicht so gewürdigt wird, wie es verdient, und die Analyse der Ursachen von Überengagement und dem daraus resultierenden

Burnout konzentriert sich normalerweise auf die Eigenschaften von Menschen unter diesen Syndromen leiden. Der langfristige Kampf mit Stress, sowohl beruflich als auch nicht beruflich, ist ein wichtiger Faktor, der die Aktivierung ungünstiger Verhaltensmechanismen hervorruft, insbesondere wenn das Umfeld, in dem die jeweiligen Menschen leben, ihre Bestrebungen und Einschränkungen nicht berücksichtigt. Das Fehlen auch nur eines annähernden Gleichgewichts zwischen Stressfaktoren und unterstützenden Elementen in einer bestimmten Umgebung führt in der Folge zu gesundheitlichen und sozialen Problemen, die bei den Menschen auftreten, die sich dort aufhalten. Dieser Artikel soll an die Gefahren von Arbeitssucht und Burnout-Syndrom erinnern und die Idee unterstützen, angemessene zwischenmenschliche Beziehungen und gesundheitsfördernde Umweltbedingungen nicht nur am Arbeitsplatz zu gestalten.

References

1. Poppelreuter S. Arbeitssucht: Massenphänomen oder Psychoexotik? <https://www.bpb.de/shop/zeitschriften/apuz/28575/arbeitssucht-massenphaenomen-oder-psychoexotik/#footnote-target-1> [letzer Zugriff: 03.02.2022].
2. Snir R, Harpaz I. The workaholism phenomenon: A cross-national perspective. https://www.researchgate.net/publication/247616716_The_workaholism_phenomenon_A_cross-national_perspective [letzer Zugriff: 03.02.2022].
3. Schneider Ch. Skala für arbeitssucht. <https://opus.bibliothek.uni-wuerzburg.de/opus4-wuerzburg/frontdoor/deliver/index/docId/168/file/schneider.pdf> [letzer Zugriff: 03.02.2022].
4. Snir R, Harpaz I. The workaholism phenomenon: A cross-national perspective. https://www.researchgate.net/publication/247616716_The_workaholism_phenomenon_A_cross-national_perspective [letzer Zugriff: 03.02.2022].
5. Arbeitssucht. <https://www.planetwissen.de/gesellschaft/krankheiten/stress/pwiarbeitssucht100.html> [letzer Zugriff: 03.02.2022].
6. Schwartz M.S., Will G.T. Low morale and mutual withdrawal on a mental hospital ward. *Psychiatry*. 1953, 16:337-353
7. Falba A. Zespół wypalenia zawodowego wśród personelu medycznego oddziałów chirurgicznych. Rozprawa Doktorska. Katedra Psychologii. Gdańsk. 2015:8-9.
8. Poppelreuter S, Arbeitssucht – Erholungsunfähigkeit – Pathologische Anwesenheit, <https://docplayer.org/53803685-2-9-arbeitssucht-erholungsunfaehigkeit-pathologische-anwesenheit.html> [letzer Zugriff: 03.02.2022].
9. Korytko T. Od pracoholizmu do wypalenia zawodowego. *Medyk Białostocki*. 2011, nr 97:20-2.
10. Shanafelt TD, Boone S, Tan L, Dyrbye LN, Sotile W, Satele D, West CP, Sloan J, Oreskovich MR. Burnout and satisfaction with work-life balance among US physicians relative to the general US population. *Arch Intern Med*. 2012 Oct 8;172(18):1377-85. doi: 10.1001/archinternmed.2012.3199. PMID: 22911330.
11. Oates WE. On Being a “Workaholic” (A serious Jest). *Pastoral Psychology*. 1968, nr 19:16-20

12. Oates WE. Confession of an Workaholic: The Facts about Work Addiction. New York 1971.
13. Wolf S, Meins S. Betriebliche Konsequenzen der Arbeitssucht. https://www.boeckler.de/pdf/p_arbp_072.pdf [letzer Zugriff: 03.02.2022].
14. Habrat B. Pracoholizm. w: Zaburzenia uprawiania hazardu i inne tak zwane nałogi behawioralne. red. Habrat B. Warszawa 2016:351-378.
15. Robinson BE. Chained to the desk: A guidebook for workaholics, their partners and children, and the clinicians who treat them. New York 1998:6.
16. Wojdyło K, Funkcjonowanie pracoholików w sytuacji zadaniowej. Przegląd Psychologiczny. 2010, 53:75-98.
17. Ellis A, Blau S. The Albert Ellis Reader: A Guide to Well-Being Using Rational Emotive Behavior Therapy. New York 2000.
18. Wakefield JC. Disorder as Harmful Dysfunction: A Conceptual Critique of DSM-III-R's Definition of Mental Disorder. Psychological Review. 1992, t. 99: 2:232-247.
19. Woronowicz BT. Pracoholizm. <https://www.mp.pl/pacjent/psychiatria/uzaleznienia/72913,pracoholizm>. [letzer Zugriff: 03.02.2022].
20. De Dominicis S, Troen ML, Callesen P. Metacognitive Therapy for Work-Related Stress: A Feasibility Study. Front Psychiatry. 2021 May 31;12:668245.
21. Freudenberger HJ. Staff burn-out. Journal of Social Issues. 1974, 30:159-165.
22. Ginsburg SG. The problem of the burned-out executive. „Personnel Journal” 1974, 48 s. 598-600
23. Znańska-Kozłowska K. Wypalenie zawodowe - pojęcie, przyczyny i objawy. Zesz. Nauk. Wyż. Szk. Humanitas. 2013, 1:105.
24. Freudenberger HJ. Developing a Paraprofessional Staff Enrichment Program in an Alternative Institution. Prof Psych. 1973, 4(4):429.
25. Freudenberger HJ. Staff Burn-Out. J. of Soc. Iss. 1974, 30(1):159.
26. Rogala-Pawelczyk G, Kita M. Wypalenie zawodowe w pracy pielęgniarki (część 2). Mag Piel i Poł. 2021, 3:40-42.
27. Kanios K. Zagrożenie wypaleniem zawodowym pracowników socjalnych – porównanie środowiskowe. Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. 2017, vol. XXX(4):107-117.
28. Freudenberger HJ. The staff burn-out syndrome in alternative institutions. Psychotherapy: Theory, Research and Practice. 1975, 12(1):73-82.
29. Fontes FF, Herbert J. Freudenberger and the Making of Burnout As a Psychopathological Syndrome. Memorandum. 2020, t. 37:1-19 <https://periodicos.ufmg.br/index.php/memorandum/issue/view/1066>. [letzer Zugriff: 03.02.2022].
30. Burnout Wie entsteht es? Wie wird es behandelt? Was ist der Zusammenhang mit Stress? Wie kann ich vorbeugen? https://www.psych.mpg.de/2326742/burnout_broschurea5_171106_web.pdf [letzer Zugriff: 03.02.2022].

31. Maslach C, Jackson SE. The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*. 1981, 2: 99–113.
32. Maslach C, Leiter MP. New insights into burnout and healthcare: Strategies for improving civility and alleviating burnout. „*Medical Teacher*” 2017, 39(2):160-163.
33. Tucholska T. Christiny Maslach koncepcja wypalenia zawodowego: etapy rozwoju. *Przegląd Psychologiczny*. 2001, 44(3):301-317.
34. Heinemann LV, Heinemann T, Burnout Research: Emergence and Scientific Investigation of a Contested Diagnosis. <http://https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/2158244017697154>. [letzer Zugriff: 03.02.2022].
35. Uchwała nr13 XIV KRAJOWEGO ZJAZDU LEKARZY z dnia 26 maja 2018 r. w sprawie stworzenia mechanizmów służących profilaktyce wypalenia zawodowego wśród lekarzy. http://www.nil.org.pl/_data/assets/pdf_file/0020/uz-13-wypalenie-zawodowe.pdf [letzer Zugriff: 11.01.2022].
36. Grochowska A, Kubik B, Romanowska U, Lebica M. Wypalenie zawodowe u pielęgniarek. *Medical Studies/Studia medyczne*. 2018, 34(3):189-195.
37. Elkins AD, Kearney M. Professional burnout among female veterinarians in the United States. *J Am Vet Med Assoc*. 1992 Mar 1;200(5):604-8. PMID: 1568895
38. Ouedraogo FB, Lefebvre SL, Hansen CR, Brorsen BW. Compassion satisfaction, burnout, and secondary traumatic stress among full-time veterinarians in the United States (2016-2018). *J Am Vet Med Assoc*. 2021 Jun 1;258(11):1259-1270. doi: 10.2460/javma.258.11.1259. PMID: 33978434.
39. Hansez I, Schins F, Rollin F. Occupational stress, work-home interference and burnout among Belgian veterinary practitioners. *Ir Vet J*. 2008;61(4):233-241. Published 2008 Apr 1. doi:10.1186/2046-0481-61-4-233
40. Stress im Tierarztberuf als Gesundheitsrisiko Ergebnis der Online-Umfrage Autoren: Katja Geuenich Ausgabe: 1/2011 S. 4-4 <https://www.bundestieraerztekammer.de/btk/dtbl/archiv/artikel/1/2011/stress-im-tierarztberuf-als-gesundheitsrisiko> [letzer Zugriff: 03.02.2022].
41. Shanafelt TD, Hasan O, Dyrbye LN, Sinsky C, Satele D, Sloan J, West CP. Changes in Burnout and Satisfaction With Work-Life Balance in Physicians and the General US Working Population Between 2011 and 2014. *Mayo Clin Proc*. 2015 Dec;90(12):1600-13. doi: 10.1016/j.mayocp.2015.08.023. Erratum in: *Mayo Clin Proc*. 2016 Feb;91(2):276. PMID: 26653297.
42. Soler JK, Yaman H, Esteva M, Dobbs F, Asenova RS, Katic M, Ozvacic Z, Desgranges JP, Moreau A, Lionis C, Kotányi P, Carelli F, Nowak PR, de Aguiar Sá Azeredo Z, Marklund E, Churchill D, Ungan M; European General Practice Research Network Burnout Study Group. Burnout in European family doctors: the EGPRN study. *Fam Pract*. 2008 Aug;25(4):245-65. doi: 10.1093/fampra/cmn038. Epub 2008 Jul 11. PMID: 18622012.
43. Abdulla, L.; Al-Qahtani, D.M.; Al-Kuwari, M.G. Prevalence and determinants of burnout syndrome among primary healthcare physicians in Qatar. *S. Afr. Fam. Pract*. 2011, 53, 380–383

44. Vandebroek S, Van Gerven E, De Witte H, Vanhaecht K, Godderis L. Burnout in Belgian physicians and nurses. *Occup Med (Lond)*. 2017 Oct 1;67(7):546-554. doi: 10.1093/occmed/kqx126. PMID: 29016982.
45. Aiken LH, Sermeus W, Van den Heede K, Sloane DM, Busse R, McKee M, Bruyneel L, Rafferty AM, Griffiths P, Moreno-Casbas MT, Tishelman C, Scott A, Brzostek T, Kinnunen J, Schwendimann R, Heinen M, Zikos D, Sjetne IS, Smith HL, Kutney-Lee A. Patient safety, satisfaction, and quality of hospital care: cross sectional surveys of nurses and patients in 12 countries in Europe and the United States. *BMJ*. 2012 Mar 20;344:e1717. doi: 10.1136/bmj.e1717. PMID: 22434089; PMCID: PMC3308724.
46. Burnout: Wie merke ich, dass ich betroffen bin? <https://www.aok.de/pk/magazin/koerper-psyche/psychologie/burnout-so-merken-sie-ob-sie-betroffen-sind/> [letzter Zugriff: 03.02.2022].
47. Costa EF, Santos SA, Santos AT, Melo EV, Andrade TM. Burnout Syndrome and associated factors among medical students: a cross-sectional study. *Clinics (Sao Paulo)*. 2012, 67(6):573-580. doi:10.6061/clinics/2012(06).
48. Burnout, die Krankheit unserer Zeit. <https://www.temedos.de/journal/burnout-die-krankheit-unserer-zeit> [letzter Zugriff: 03.02.2022].
49. Burnout. <https://www.praktischerarzt.de/krankheiten/burnout/> [letzter Zugriff: 03.02.2022].
50. Solecki L, Klepacka P. Przyczyny oraz czynniki sprzyjające występowaniu zespołu wypalenia zawodowego wśród lekarzy zatrudnionych w publicznych sektorach opieki zdrowotnej. *Medycyna Środowiskowa*. 2017, t. 20, z.1:7-16.
51. von Känel R. Was der Klinikarzt vom Burnout-Syndrom wissen sollte Von der gezielten Fragestellung bis zur Übermittlung der Verdachtsdiagnose. https://www.clinica-holistica.ch/downloads/symposium/klinikarzt_roland-von-kaenel.pdf [letzter Zugriff: 03.02.2022].
52. Burnout – auf die innere Einstellung kommt es an. <https://www.stepstone.de/Karriere-Bewerbungstipps/burnout/> [letzter Zugriff: 03.02.2022].
53. Ibidem.
54. Rogowski S. Człowiek znaczy słowo. *Postępy Psychiatrii i Neurologii*. 2006, t. 15, z. 2:1-5.
55. Bianchi R, Laurent E, Schonfeld IS, Bietti LM, Mayor E. Memory bias toward emotional information in burnout and depression. *J Health Psychol*. 2020 Sep;25(10-11):1567-1575. doi: 10.1177/1359105318765621. Epub 2018 Mar 30. PMID: 29600730.
56. Bianchi R, Laurent E. Emotional information processing in depression and burnout: An eye-tracking study. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*. 2015, 265(1): 27–34.