

**Kristina Gellenbeck**

**Prävention von Burnout mit einem  
Resilienztraining. Entwicklung und  
Evaluation mit Studierenden eines dualen  
Studiengangs**

**Bachelorarbeit**

# BEI GRIN MACHT SICH IHR WISSEN BEZAHLT



- Wir veröffentlichen Ihre Hausarbeit, Bachelor- und Masterarbeit
- Ihr eigenes eBook und Buch - weltweit in allen wichtigen Shops
- Verdienen Sie an jedem Verkauf

Jetzt bei [www.GRIN.com](http://www.GRIN.com) hochladen  
und kostenlos publizieren



## **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de/> abrufbar.

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsschutz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlanges. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, Auswertungen durch Datenbanken und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe (einschließlich Mikrokopie) sowie der Auswertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen, vorbehalten.

## **Impressum:**

Copyright © 2017 GRIN Verlag  
ISBN: 9783346450050

## **Dieses Buch bei GRIN:**

<https://www.grin.com/document/1037843>

**Kristina Gellenbeck**

**Prävention von Burnout mit einem Resilienztraining.  
Entwicklung und Evaluation mit Studierenden eines  
dualen Studiengangs**

## **GRIN - Your knowledge has value**

Der GRIN Verlag publiziert seit 1998 wissenschaftliche Arbeiten von Studenten, Hochschullehrern und anderen Akademikern als eBook und gedrucktes Buch. Die Verlagswebsite [www.grin.com](http://www.grin.com) ist die ideale Plattform zur Veröffentlichung von Hausarbeiten, Abschlussarbeiten, wissenschaftlichen Aufsätzen, Dissertationen und Fachbüchern.

### **Besuchen Sie uns im Internet:**

<http://www.grin.com/>

<http://www.facebook.com/grincom>

[http://www.twitter.com/grin\\_com](http://www.twitter.com/grin_com)

Hochschule für angewandtes Management

Fachbereich Wirtschaftspsychologie

Sommersemester 2017

Bachelorarbeit

**Burnout Prävention: Entwicklung und Evaluation eines Resilienztrainings am Beispiel von  
dual Studierenden der Hochschule für angewandtes Management**

Vorgelegt von

Kristina Gellenbeck

## **Inhaltsverzeichnis**

Inhaltsverzeichnis.....	I
Abbildungsverzeichnis.....	III
Tabellenverzeichnis.....	III
Anhangsverzeichnis .....	IV
Abkürzungsverzeichnis .....	V
1. Einleitung .....	1
1.1. Zielsetzung der Arbeit .....	2
1.2. Struktur und Vorgehen .....	2
1.3. Forschungsstand .....	3
2. Einführung in das Krankheitsbild Burnout .....	5
2.1. Definition.....	5
2.2. Symptome.....	8
2.2.1. 12-Phasen-Modell von Herbert Freudenberger und Gail North .....	9
2.2.2. Die Burnout Theorie nach Aronson, Pines und Kafry .....	12
2.2.3. Burnout-Stadien nach Hemmerich.....	13
2.2.4. Tabellarischer Vergleich der Theorien .....	21
2.3. Diagnose .....	23
2.4. Burnout bei Studierenden .....	25
3. Einführung in das Themengebiet der Resilienz .....	29
3.1. Erklärungsansatz Training.....	29
3.2. Definition Resilienz.....	31
3.3. Die sieben Schlüssel der Resilienz .....	32
3.4. Resilienztraining als Burnout Prävention .....	36
4. Das Trainingskonzept.....	36
4.1. Duales Studium an der Hochschule für angewandtes Management.....	37
4.2. Analyse der Teilnehmerinnen und Teilnehmer .....	37

4.3. Bedarfsanalyse.....	38
4.4. Beschreibung des Trainingsthemas und zentrale Lernziele.....	39
4.5. Konzept und Didaktik.....	40
5. Evaluation.....	46
6. Fazit.....	48
Anhang .....	50
Literaturverzeichnis.....	65