



universität
wien

Diplomarbeit

Titel der wissenschaftlichen Arbeit

„Wer schneller lebt ist früher fertig“¹

Der Zusammenhang zwischen der Zeitorientierungstheorie
und dem Burnout-Syndrom

Verfasserin

Viktoria Hepp

Angestrebter akademischer Grad

Magistra der Naturwissenschaften (Mag. rer. nat)

Wien, 2013

Studienkennzahl: 298
Studienrichtung: Psychologie
Betreuer: Univ.-Prof. Dr. Christian Korunka

¹ (Kutzbach, 2009)

Danksagung

Univ. Prof. Dr. Korunka für die stets unterstützende Betreuung, die wertvollen Ideen und die kritische sowie bereichernde Auseinandersetzung mit meinem Thema.

Herrn Dr. Bardia Monshi für die spannende und innovative Idee, die dieser Diplomarbeit zu Grunde liegt, aber auch für die Unterstützung und wohlwollende Herausforderung als Mentor. Vielen Dank für alles!

Herrn Dr. Burisch für die Bereitschaft diese Arbeit zu unterstützen und die umfassenden und hilfsbereiten Auskünfte auf meine Fragen.

Frau Dr.ⁱⁿ Bultmann-Horn für Ihre Hilfsbereitschaft und Unterstützung bei der Gewinnung der an meiner Untersuchung teilnehmenden Burnout-Betroffenen.

Meinen Eltern und meiner Schwester für ihre liebevolle Unterstützung und den Glauben an mich! Danke, dass ihr mir so bedingungslos den Rücken stärkt bei allem, was mir wichtig ist, und mir immer mit Rat und Tat zur Seite steht, wenn ich euch brauche.

Andrea, für Deine Begleitung auf meinem Weg – ohne Dich wäre ich heute nicht wer ich bin.

Elisa für Deine Freundschaft, die vielen Gespräche und die Leichtigkeit, die Du in mein Leben gebracht hast. Danke, dass ich mich immer auf Dich verlassen kann!

Franziska für Deine klugen Ratschläge, Dein wachsames Auge, Dein offenes Ohr und vor allem Deine bewundernswerte Geduld mit mir. Danke, dass ich gemeinsam mit Dir die letzten Hürden im Studium meistern konnte!

Maximilian für Deine begeisterte Unterstützung, Deinen guten Zuspruch und vor allem Dein Vertrauen in mich und meine Fähigkeiten. Danke für die Zeit mit Dir!

David für Deine Freundschaft und Deine Begleitung während meines gesamten Studiums- von der ersten bis zur letzten Prüfung.

Danke auch an Dr. Wolfgang Ernst und Ulrike Ernst für die anregenden Diskussionen und euer aufrichtiges Interesse an mir und meinem Tun.

Inhaltsverzeichnis

ZUSAMMENFASSUNG	9
ABSTRACT.....	10
EINLEITUNG.....	11
1. DIE PSYCHOLOGIE DER ZEIT	14
1.1 Der Zeitbegriff.....	14
1.2 Die Zeitperspektive	19
2. THEORIEN DER ZEITPERSPEKTIVE	22
3. DIE ZEITPERSPEKTIVENTHEORIE NACH ZIMBARDO UND BOYD (1999) .	25
3.1 Die Typen der Zeitorientierung.....	28
3.2 Die Vergangenheitsorientierung	29
3.3 Die Gegenwartsorientierung	32
3.4 Die Zukunftsorientierung	36
3.5 Die balancierte Zeitperspektive.....	39
4. DAS BURNOUT-SYNDROM.....	43
4.1 Burnout - eine Annäherung	43
4.2 Der Burnout- Erklärungsansatz nach Burisch (2006)	46
4.3 Burnout als Ergebnis der Zeitorientierung	50
4.3.1 Burnout und die Rolle der Vergangenheit	52
4.3.2 Burnout und die Rolle der Gegenwart	57
4.3.3 Burnout und die Rolle der Zukunft.....	62
4.3.4 Die Unterschiede zwischen Männern und Frauen in Bezug auf die Burnout- Gefährdung und Zeitorientierung	65
4.3.5 Die Unterschiede zwischen Personengruppen in Bezug auf die Burnout- Gefährdung und Zeitorientierung	67

4.3.6	Der Zusammenhang zwischen der Burnout-Gefährdung und der Zeitorientierung	70
5.	METHODE	72
5.1	Untersuchungsdurchführung	72
5.2	Stichprobe.....	73
5.3	Beschreibung der Gesamtstichprobe	73
5.3.1	Beschreibung der Sportmentaltrainer	74
5.3.2	Beschreibung der angehenden ErgotherapeutInnen.....	75
5.3.3	Beschreibung der hoch Belasteten	76
5.3.4	Beschreibung der Burnout-Betroffenen.....	77
5.4	Erhebungsinstrumente	78
5.4.1	Methodische Vorbemerkung.....	78
5.4.2	Zeitperspektive.....	79
5.4.3	Burnout	82
6.	STATISTISCHE AUSWERTUNGEN	85
6.1	Deskriptive Ergebnisse.....	86
6.1.1	Mittelwert und Standardabweichung der Skalen des HBI und des ZTPI unterteilt nach Geschlecht und Gruppe	86
6.1.2	Beschreibung der Interkorrelationsmatrizen des HBI und ZTPI.....	89
6.2	Zusammenhänge zwischen der Geschlechts- und Gruppenzugehörigkeit und den Skalen des HBI sowie ZTPI.....	92
6.3	Ergebnisse der Clusteranalyse nach den Skalen des HBI	99
6.4	Zusammenhänge zwischen der high-, medium- und low-risk Gruppe und den Skalen des HBI sowie ZTPI.....	102
7.	INTERPRETATION DER ERGEBNISSE.....	108
7.1	Die Hypothesen zu Burnout im Kontext der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.....	108
7.1.1	Die Hypothesen zu Burnout im Kontext der Vergangenheit (H1)	108

7.1.2	Die Hypothesen zu Burnout im Kontext der Gegenwart (H2)	111
7.1.3	Die Hypothesen zu Burnout im Kontext der Zukunft (H3)	113
7.2	Die Hypothesen zum Unterschied zwischen Männern und Frauen in Bezug auf die Burnout-Gefährdung und Zeitorientierung	114
7.3	Die Unterschiede zwischen Personengruppen in Bezug auf die Burnout-Gefährdung und Zeitorientierung	115
7.4	Der Zusammenhang zwischen der Burnout-Gefährdung und der Zeitorientierung	116
7.5	Zusammenfassung der Erkenntnisse	119
8.	KRITISCHE DISKUSSION DER ERGEBNISSE	124
9.	SCHLUSSFOLGERUNGEN FÜR DIE PRAXIS	129
10.	LITERATURVERZEICHNIS	134
11.	TABELLENVERZEICHNIS	153
12.	ABBILDUNGSVERZEICHNIS	154
13.	ANHANG	155
	FRAGEBOGEN - HAMBURGER BURNOUT INVENTAR (HBI)	155
	FRAGEBOGEN – ZIMBARDO TIME PERSPECTIVE INVENTORY (ZTPI)	157
	LEBENS LAUF	161
	EIDESSTATTLICHE ERKLÄRUNG	163

Zusammenfassung

Steigende Anforderungen in der Arbeitswelt wirken sich negativ auf die psychische Gesundheit von Personen im Arbeitsleben aus, was sich in den vergangenen Jahren unter anderem in der verstärkten gesellschaftlichen Diskussion aber auch an der zunehmenden Anzahl an Untersuchungen zum Thema Burnout widerspiegelt. Trotz der hohen Forschungsintensität besteht jedoch bisweilen Unklarheit über die genaue Entstehung und Entwicklung des besagten Syndroms und gestaltet eine Prävention oder Intervention schwierig. Ein Ansatzpunkt, welcher bezüglich des Verlaufs des Burnout-Syndroms Aufschlüsse bereiten könnte, stellt die Untersuchung der Zeitperspektive dar, welche die Einstellung zu Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft aufzeigt und dynamischen Einfluss auf Wahrnehmung und Verhalten eines Menschen besitzt. Durch die Untersuchung des Zusammenhangs zwischen der Zeitperspektive und dem Burnout-Syndrom soll in der vorliegenden Studie festgestellt werden, inwiefern sich die Zeitorientierungen (Zimbardo & Boyd, 1999) den einzelnen Phasen des Burnout-Prozesses (Burisch, 2006) zuweisen lassen und damit ein neuer Zugang in der Erforschung des Burnout-Syndroms ermöglicht wird. Zur Untersuchung wurden diesbezüglich 190 Personen, welche sich aus vier Gruppen unterschiedlichen Burnout-Risikos (SportmentaltrainerInnen, angehende ErgotherapeutInnen, hoch Belastete und Burnout-Betroffene) zusammen setzten, mit Hilfe des Hamburger Burnout Inventars (Burisch, 2012a) und des Zimbardo Time Perspective Inventory in deutscher Fassung (Funke et al., 2009) befragt. Die Ergebnisse konnten einen Zusammenhang zwischen dem Burnout-Syndrom und der Zeitperspektive sowie die Möglichkeit der Zuordnung der einzelnen Zeitorientierungen zu den Phasen des Burnout-Prozesses nachweisen. Eine aus den Ergebnissen resultierende Erweiterung des Burnout-Prozesses nach Burisch (2006) um die Zeitorientierungen nach Zimbardo und Boyd (1999) lässt somit nicht nur auf die Erfassung der Zeitperspektive als wichtige Zusatzinformationen, sondern auch auf einen neuen Ansatzpunkt bei der Prävention und Intervention des Burnout-Syndroms schließen.

Abstract

In recent years a growing amount of research has been done on the negative impact of increasing job demands on mental health – especially with a focus on Burnout. Despite the intensity of research, uncertainty about the emergence and development of the Burnout-syndrome still exists and impedes prevention and intervention efforts. In this context, time perspectives could give some new indication of the process of Burnout as it represents an attitude of an individual towards their past, present and future, and has a dynamic influence on their perception and behavior. The present study is focused on the question of the correlation between time perspective and Burnout as well as the attribution of the different time orientations towards the stages of the Burnout process in order to create a new access to Burnout research. 190 persons belonging to four groups of people that differed in perceived Burnout risk (sport mental trainers, prospective occupational therapists, highly burdened people and people who suffered from Burnout) answered the Hamburger Burnout Inventory (Burisch, 2012a) and the German version of the Zimbardo Time Perspective Inventory (Funke u. a., 2009). The results approve the correlation between time perspective and Burnout, and confirm the attribution of the different time orientations towards the stages of the Burnout process. The resulting extension of the Burnout process model (Burisch, 2006) by the time perspective (Zimbardo & Boyd, 1999) represents important additional information and a new approach in terms of Burnout prevention and intervention.

Einleitung

„Von einer Beschäftigung zur anderen wird das Leben gestoßen werden. Niemals wird man Ruhe haben. Man wird sie immer wünschen.“ (Seneca, 1977) Diese Aussage spiegelt, obwohl im Original vor fast 2000 Jahren getroffen, eine Situation wider, welche in unserer heutigen Gesellschaft aktueller denn je ist. Das Gefühl des Zeitdrucks und der Zeitknappheit auf Grund des stetigen Anstiegs des Arbeitspensums, der zunehmenden Komplexität und der sich schnell und oft ändernden Anforderungen im Beruf sind Kennzeichen einer Beschleunigung der Arbeitswelt (Rosa, 2005). Die Konsequenzen für die betreffenden Personen sind meist Stress und Überforderung, welche in weiterer Folge auch in eine depressive Symptomatik oder in ein Burnout-Syndrom übergehen können.

Letzteres liefert als Thema in der Arbeitswelt in den letzten Jahren immer häufiger Anlass zur Diskussion. Wurde dabei das Burnout-Phänomen zu Beginn der Forschung noch von Freudberger (1980) als chronische Erschöpfung definiert, welche explizit nicht als psychische Erkrankung, sondern als Folge einer Arbeitsüberlastung in Gesundheitsberufen betrachtet wurde, fand der Begriff bald Anwendung in immer neuen Arbeitsfeldern. Auf Grund der uneinheitlichen und häufig schwammigen Definition des Begriffes Burnout avancierte das Phänomen schließlich schnell zu einer Diagnose, die unspezifisch von Laien und Medien für jegliche Form an Überforderung am Arbeitsplatz verwendet wird. Dieser inflationäre Gebrauch des Wortes Burnout führt, wie der Vorsitzende der Stiftung Deutsche Depressionshilfe Dr. Hegerl (zitiert nach Albrecht, 2011) in diesem Zusammenhang anmerkt, nicht nur zu Verwirrungen, sondern durch unsachgemäßen Gebrauch der Terminologie auch zu einer Verharmlosung und Unterschätzung dieses Phänomens. Was es also braucht, sind Ansätze, welche eine theoretisch und empirisch fundierte Aufbereitung der bisherigen Erkenntnisse der Burnout-Forschung und Informationen über den Zusammenhang mit anderen psychologischen Konstrukten liefern, um zur Entwirrung und besseren Greifbarkeit des Syndroms beizutragen und gleichzeitig die Entwicklung praktischer Implikationen zur Burnout-Prävention zuzulassen.

Einen der diesbezüglich wichtigsten Erklärungsansätze liefert Burisch (2006), welcher in einem Meta-Modell Burnout als einen fortschreitenden Prozess beschreibt und dabei einige der relevantesten Aspekte der Burnout-Forschung in diesem Modell subsumiert. Dabei umfassen die einzelnen Phasen dieses Prozesses Symptome, die auch Einstellungsänderungen mit sich bringen. Beispielsweise ist der typische Beginn eines Burnouts gekennzeichnet von einer Phase des Überengagements, welche zu einer Selbstüberforderung führen und sich im weiteren Verlauf hin zu einer Phase der distanzierten Einstellung gegenüber der Arbeit und sozialen Kontakten entwickeln kann. Die jeweiligen Symptome und die Einstellungsänderungen der einzelnen Phasen sind dabei, was im Folgenden noch gezeigt werden soll, teilweise überlappend mit den Zeitorientierungen, wie sie in der Zeitperspektiventheorie nach Zimbardo und Boyd (1999) beschrieben werden. Diese Überlappungen könnten dabei ein Ansatz zur Gewinnung neuer Erkenntnisse über die Entwicklung des Burnout-Syndroms sein und eine mögliche Richtung für weiteres Forschungsbestreben vorgeben.

Es soll daher in der vorliegenden Arbeit überprüft werden, inwiefern die einzelnen Zeitorientierungen der Zeitperspektiventheorie nach Zimbardo und Boyd (1999) einen Zusammenhang mit dem Burnout-Prozess nach Burisch (2006) aufweisen.

Des Weiteren soll erwogen werden wie sich diese, im Fall der Existenz solcher Zusammenhänge, in die Phasen dieses Burnout-Prozesses eingliedern lassen.

Ziel der Arbeit ist es dabei, die diesbezüglich gewonnenen Erkenntnisse als ergänzendes Element zu dem derzeit noch unvollständigen Bild von Burnout hinzuzufügen und eventuell daraus entstehende Interventionsmaßnahmen, die für den Umgang mit dem Burnout-Syndrom in der Praxis notwendig sind, abzuleiten.

Einleitend wird zunächst der theoretische Hintergrund zur Zeitperspektiventheorie von Zimbardo und Boyd (1999) und zum Burnout-Erklärungsansatz nach Burisch (2006) erörtert. Im Anschluss erfolgt die theoretische Verknüpfung der beiden Ansätze unter Zuhilfenahme weiterer Burnout-Theorien. Entsprechend abgeleitete Hypothesen über den Zusammenhang zwischen den Kennzeichen einzelner Phasen des Burnout-Prozesses nach Burisch (2006) und den jeweiligen Zeitorientierungen werden dabei ebenso berücksichtigt, wie die Unterschiede hinsichtlich der Burnout-Merkmale und der Zeitorientierungen zwischen den Geschlechtern und zwischen den Stichprobengruppen,

erhoben aus verschiedenen Grundgesamtheiten. Schließlich soll ein Zeitperspektivenprofil von Personen unterschiedlichen Burnout-Risikos Aufschluss über spezifische Merkmale gefährdeter Personen in Bezug auf ihre Zeitorientierungen liefern und somit die Ableitung von Interventionsansätzen ermöglichen.

Die vorliegende Diplomarbeit wurde am Institut für angewandte Psychologie: Arbeit, Bildung, Wirtschaft der Universität Wien im Fachbereich der Arbeits- und Organisationspsychologie unter der Betreuung von Herrn Univ.Prof. Dr. Korunka angefertigt. Zudem wurde die Arbeit von Herrn Dr. Bardia Monshi (iVip- Institut für Vitalpsychologie, Wien) begleitet und fand freundliche Unterstützung von Herrn Prof. Dr. Burisch (bind- Burnout Institut Norddeutschland, Moorrege).

1. Die Psychologie der Zeit

In diesem Kapitel steht der Zeitbegriff im Mittelpunkt der Erörterungen. Der Abschnitt 1.1 beschäftigt sich dabei zunächst mit einer theoretischen physiologischen, philosophischen, soziologischen und psychologischen Näherung an das Thema Zeit in der Psychologie und anderen Wissenschaften. Im weiteren Verlauf soll der Begriff der Zeitperspektive, auf welchen in dieser Arbeit Bezug genommen wird, definiert und von verwandten Begriffen abgegrenzt werden. Des Weiteren wird auf einige Theorien, die das Konstrukt der Zeitperspektive direkt oder indirekt zum Thema machen, als Zugang zum Thema erläutert, bevor schließlich auf den zusammengetragenen Erkenntnissen basierend die Zeitperspektiventheorie (Zimbardo & Boyd, 1999) als eine der aktuellsten Theorien zur Zeitperspektive dargestellt wird. Diese stellt den Ausgangspunkt der Überlegungen der vorliegenden Arbeit hinsichtlich des Zusammenhangs von Zeitperspektive und Burnout dar.

1.1 Der Zeitbegriff

Die Zeit war und ist seit Jahrtausenden zentrales Thema verschiedener Forschungen und Diskurse unter anderem im Bereich der Physik, der Philosophie, der Soziologie und der Psychologie. Dabei sind die Deutungen der Zeit so vielfältig, wie die Anzahl der Denker, die sich an der Zeitfrage versuchen (Pöppel, 1984).

Die oben angeführten Wissenschaften unterscheiden sich vor allem in ihrem Zugang zum Thema Zeit, indem sie diese entweder als Naturphänomen, der Bewegung von Körpern im Raum oder im Zuge der Introspektion als Eigenschaft der menschlichen Seele verstehen (Husserl, 1985). Mit anderen Worten und in Anlehnung an (Bergson, 2012) kann man also zwischen der objektiven und somit beispielsweise durch Uhren messbaren, sowie der subjektiven Zeit unterscheiden. Letztere gilt sowohl als Hilfsmittel, als auch als Phänomen menschlicher Wahrnehmung (Nebelin & Deußer, 2009).

Um einen Überblick über die vielfältigen Auffassungen von und Theorien über Zeit in den verschiedenen Disziplinen in unterschiedlichen Epochen zu geben, soll im folgenden Abschnitt eine Auswahl an Erklärungsansätzen verschiedener Vertreter von Natur- und Geisteswissenschaften zur Näherung an die Zeitthematik vorgestellt werden.

Die Zeit als Naturphänomen und deren Messbarkeit sowie der daraus resultierende Begriff der *objektiven Zeit* finden ihren Ursprung in der Physik. Newton (1963) versteht unter Zeit etwas Absolutes und Vorhersagbares, das gleichförmig und ohne Bezug auf einen äußeren Gegenstand verstreicht, wobei kein Zeitpunkt vor einem anderen physikalisch bevorzugt ist. Durch ein Festlegen von Raum- und Zeitkoordinaten ist demnach die chronologische Ordnung von Ereignissen und somit die Unterscheidung zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft möglich (Newton, 1963). Newtons Verständnis der absoluten Zeit ist Ausdruck der Auffassung der Objektivität von Zeit.

Einstein (1931), welcher mit seiner Relativitätstheorie eine der bekanntesten und bedeutsamsten Theorien von Zeit und Raum geschaffen hat, zieht hingegen zusätzlich zum objektiven Zeitbegriff auch die *subjektive Zeit* in seine Überlegungen mit ein. Er gelangte zu der Erkenntnis, dass die Bewegung von Licht in Zeit und Raum relativ und vom jeweiligen Bezugssystem abhängig ist. Die Gesamtheit der Ereignisse liege dabei schon vor, weswegen die Unterscheidung zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft eine Illusion ist (Einstein, 1931). Mit Hilfe der Zeit kann also ein Individuum Ereignisse in Beziehung zueinander setzen. Dabei erscheinen je nach dem Maß, in welchem die Eigenzeit abläuft, neue Ausschnitte der Raum-Zeit als sukzessive Aspekte der materiellen Welt, auch wenn in Wirklichkeit die Gesamtheit der Vorgänge, die die Raum-Zeit konstituieren, dieser Erkenntnis voran gehen (Schilpp, 1979).

In der Philosophie steht im Gegensatz zur traditionellen Physik die subjektive Zeit im Mittelpunkt der Erörterungen. Als einer der bedeutendsten Philosophen der Aufklärung beschreibt Kant (1956) die Zeit als „die Form des inneren Sinnes d. i. des Anschauens unserer selbst und unseres inneren Zustandes“ (S. 83), welche das Verhältnis der Vorstellungen in unserem inneren Zustand bestimmt und somit die Art und Weise, wie Menschen die Welt wahrnehmen, beeinflusst. Die grundlegende Annahme Kants ist dabei, dass die Verknüpfung von Ereignissen in Form von Zeitsequenzen die menschliche Wahrnehmung vor jeder Erfahrung prägt und auf Grund dessen auch unabhängig von dem in einer Gesellschaft verfügbaren Wissen oder dem Erwerb durch Lernen ist (Elias, 1988). Zeit ist somit also subjektiv und auf das Individuum zurückzuführen.

Den Erkenntnissen Kants zur subjektiven Zeit folgend beschreibt Husserl (1985) in seiner Untersuchung zur Phänomenologie des inneren Zeitbewusstseins die Fähigkeit der bewussteinmäßigen Gegenwart nicht nur Gegenwärtiges zu erfassen, sondern auch

Vergangenes zu behalten und Zukünftiges zu vergegenwärtigen. Dies wird von ihm als Leistung des intentionalen Bewusstseins verstanden. Die Zeit und das Bewusstsein des Individuums treten dabei in einen unauflöslichen Zusammenhang, wobei Husserl (1985) das Bewusstsein als die lebendige Gegenwart seiner gegenwärtigen Inhalte bezeichnet und damit die Zeit als subjektives Phänomen unterstreicht.

Auch Bergson (2012) bestreitet in seiner Arbeit die alleinige Existenz einer objektiven Zeit (*temps*) und unterscheidet daher von dieser messbaren Form die subjektive Zeit (*durée* oder *Dauer*). Die Dauer ist dabei die vom Individuum wahrgenommene Verweilzeit. Sie vollzieht sich allein im Bewusstsein und es bedarf keines Anstoßes von außen, um Dauer zu erleben (Kümmel, 1962). Die Außenwelt hingegen brächte immer die Tendenz mit sich, Dauer in homogene (messbare) Zeit umzuformen, da die Räumlichkeit dann in die Zeitvorstellung eindringt und die Zeit zu einem Phantom des Raumes wird, das das reflektierte Bewusstsein im Banne hält (Schmied, 1985). Somit gelangt Bergson (2012) zu dem Schluss, dass eine reine Dauer. Also das Wahrnehmen des Verstreichens der Zeit, ein selten vorkommendes Phänomen sei, da Individuum und Außenwelt in ständiger Wechselbeziehung zueinander stehen. Dennoch spielt die Dauer eine bedeutende Rolle für unser momentanes Befinden, da unser vergangenes Seelenleben ganz und gar unseren gegenwärtigen Zustand bedingt, ohne ihn jedoch in einer notwendigen Weise zu bestimmen (Bergson, 1991). Somit ist der Einfluss der Vergangenheit und der gemachten Erfahrungen bedeutsam, jedoch ist der Mensch nicht durch diesen Einfluss determiniert und kann in Abhängigkeit der gegenwärtigen Situation handeln und leben.

Arbeiten und Abhandlungen zum Zeitbegriff im Bereich der Soziologie gehen im Vergleich zu Philosophie und Physik einen Schritt weiter und bedienen sich eines *sozialen Zeitverständnisses*. Dieses teilt die im Begriff der subjektiven Zeit eingeschlossene Perzeptionstheorie, verlagert allerdings die Frage nach dem Wesen der Zeit von der subjektivistisch fundierten Erkenntnistheorie in den Bereich der sozialen Konstruktion der Wirklichkeit, in welcher auch der objektive Zeitbegriff einen Platz hat (Nebelin & Deußner, 2009).

Elias (1988) beschreibt diesen Vorgang als eine Überwindung der Betrachtung von *Mensch* und *Natur* als zwei getrennte Gegebenheiten, hin zu einer Grundvorstellung vom

„Menschen in der Natur“, die notwendig ist, um Zeit zu verstehen. Der Mensch und seine Umgebung werden also als sich wechselseitig beeinflussend, als sich bedingende Einheit betrachtet. Die Zeit sei dabei nach Elias (1988) ein Symbol für eine Beziehung, die eine Menschengruppe, also eine Gruppe von Lebewesen mit der biologisch gegebenen Fähigkeit zur Erinnerung und zur Synthese, zwischen zwei oder mehreren Geschehensabläufen herstellt und von denen sie einen als Bezugsrahmen oder Maßstab für den oder die anderen standardisiert. Betont wird dabei die Bedeutung der Zeit im Kontext der Beziehung von Menschen als ein Instrument zur Regelung des Zusammenlebens. Somit ist die Zeit als ein Orientierungsmittel unserer sozialen Tradition zu verstehen, deren sozialer Fremdzwang sich in Uhren, Kalendern und Fahrplänen äußert und dabei die Ausbildung individueller Selbstzwänge fördert (Elias, 1988).

Auch Rosa (2003) beschäftigt sich in seiner Arbeit zur Veränderung der Zeitstruktur in der Moderne mit den Auswirkungen der Zeit auf die Gesellschaft und versucht, aktuelle gesellschaftliche Entwicklungen und Problemlagen im Kontext des Modernisierungsprozesses, welchen er als Prozess in der Zeit beschreibt, herauszuarbeiten. Die Zeitstruktur versteht er als tief wurzelnde und den sozialen Habitus der Individuen bestimmende Verankerung in der Persönlichkeitsstruktur, die den Individuen jedoch gleichzeitig auch als naturgegebenes Faktum gegenüber tritt (Rosa, 2003). Die Verschränkung der objektiven Zeit als unverrückbare Gegebenheit mit der subjektiven Zeit als Zeiterfahrung, welche Handlungsorientierung und Selbstverhältnisse bestimmt, wird also auch hier deutlich.

Während sich die Soziologie in vielen Fällen auf die Erarbeitung von Theorien und Modellen zum Thema Zeit im Kontext der Gesellschaft und ihrer Entwicklung konzentriert, knüpfen psychologische Theorien zum Thema Zeit an die Tradition der existentiellen Philosophie an und stellen dabei die subjektive Zeit durch die Erforschung des Erlebens der Zeit und die Auswirkung ihrer Wahrnehmung auf das Individuum in den Mittelpunkt ihrer Erörterungen. Den Unterschied zu den Ansätzen in Soziologie und Philosophie stellen die empirischen Untersuchungen der Zeitthematik in der Psychologie dar, welche die theoretischen Erkenntnisse unterstützen und einen Bezug zwischen objektiver und subjektiver Zeit herstellen.

James (2007), einer der Gründerväter der Psychologie, legt in seinem Werk *The Principles of Psychology* eine der grundlegendsten psychologischen Abhandlungen zum Thema Zeitwahrnehmung dar, indem er einen Bezug zwischen Zeit und Raum herstellt, und stützt diese durch Beschreibungen von Experimenten zur Wahrnehmung der Dauer. Im Zentrum steht dabei die Annahme, dass das Bewusstsein eines Individuums bezüglich der Existenz von Vergangenheit und Zukunft sich immer auf sein Wissen um die Gegenwart auswirkt und diese Wahrnehmung der Zeit durch die Einheit der Dauer als Basis für die Aufeinanderfolge von Ereignissen verbunden wird. Somit betrachtet James (2007) beispielsweise die einfache momentane Wahrnehmung eines Objekts als komplexen Sachverhalt, der durch das Echo aus der Vergangenheit, der Erinnerung, und dem Vorgesmack auf die Zukunft des wahrzunehmenden Gegenstandes, also der Erwartung, bestimmt ist. Die Gegenwart selbst ist dabei nicht fassbar und wird somit als trügerisch oder scheinbar beschrieben, eine Annahme an der Stern (1897) in seiner Ausführung zur psychischen Präsenzzeit anknüpft. Zusammengefasst werden also die flüchtige Gegenwart, die Zukunft und die Vergangenheit als gemeinsame Bestandteile ein und desselben Stroms verstanden, der, je nach Fülle an Ereignissen, als schneller oder langsamer fließend wahrgenommen wird.

Fraisse (1985) entwickelte eine Theorie der Zeit basierend auf Husserls phänomenologischen Ansatz, die sich unter anderem auf die Untersuchung psychologischer Funktionen stützt. Seine Integration verschiedener Aspekte des menschlichen Zeitbewusstseins in ein tragfähiges theoretisches Gesamtkonzept zeichnet sich zudem durch eine funktionalistische und handlungsbezogene Perspektive aus (Morgenroth, 2008). Zeit ist dabei für Fraisse (1985) ein Konzept, das alle Aspekte der Veränderung in unserer Umwelt fasst. Eine gelungene Anpassung des Individuums bedeutet daher das Erkennen der Veränderungen in der Umwelt mit Hilfe des Zeitbewusstseins, die in Bezugsetzung der Veränderungen und die Einstellung auf die Veränderung, um sie zum eigenen Vorteil zu nutzen (Morgenroth, 2008).

Dieser kurze Abriss über die verschiedenen Erklärungsansätze zum Thema Zeit in den unterschiedlichsten wissenschaftlichen Disziplinen verdeutlicht bereits die Komplexität des Themas. Im Zuge des folgenden Kapitels ist daher eine Eingrenzung der Thematik

durch die Definition und Abgrenzung des Begriffs der Zeitperspektive notwendig, welche den zentralen Gegenstand der nachfolgenden empirischen Untersuchung darstellt.

1.2 Die Zeitperspektive

In Bezug auf die subjektive Zeit gibt es eine Vielfalt von Begriffen wie Zeiterfahrung, Zeiterleben, Zeitempfinden, Zeitgefühl, Zeitgedächtnis, Zeitsinn, Zeitwahrnehmung, Zeitschätzung, Zeitvorstellung, Zeitorientierung, Zeitperspektive, Zeithorizont und Zeitbewusstsein (Hinz, 2000). Diese Termini erfahren je nach Disziplin und WissenschaftlerIn verschiedenste Definitionen und werden in unterschiedlichster Art und Weise miteinander in Zusammenhang gebracht. Vor allem die Ausdrücke Zeitwahrnehmung oder Zeiterleben, welche in enger Verbindung mit den Begriffen des Zeitempfindens, des Zeitbewusstseins, des Zeittempos oder auch der Zeitschätzung steht, sind in der Psychologie ebenso wie das Konstrukt der Zeitperspektive Gegenstand vieler Untersuchungen und sollen daher im Folgenden zum besseren Verständnis von diesem abgegrenzt werden.

Die **Zeitwahrnehmung** ist nach der Definition des Pschyrembel (Dornblüth, Pschyrembel, & Amberger, 2004) die erlebte, gedachte oder erinnerte Dauer von Ereignissen, welche folgende Aspekte beinhaltet:

1. Die *Zeitdauer*, als die Konstanz von Ereignissen oder das Intervall zwischen zwei Ereignissen;
2. die *Zeitfolge*, als sequentielles Auftreten von Ereignissen bzw. von Veränderungen zwischen Sachverhalten;
3. die *Zeitperspektive*, als Erfahrung bzw. Konzeption eines Menschen über Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

Die Zeit wird dabei als ein Teilergebnis der Verarbeitung des sensorischen Inputs durch den Organismus gesehen, wobei dieser Prozess sowohl Bottom-up-Verarbeitung, die das Empfinden von Gleichzeitigkeit oder Aufeinanderfolge ermöglichen, als auch Top-down-Verarbeitung, welche der Einschätzung von Zeit oder dem Datieren von Ereignissen dient, beinhaltet (Dornblüth et al., 2004). Dabei wird auch die Zeitwahrnehmung mit dem

Zeitbezugssystem in Verbindung gesetzt. Kinder und Jugendliche beispielsweise, die die Zeit in anderer Art und Weise als Erwachsene wahrnehmen interpretieren Zeiträume des Vergangenen und des Zukünftigen anders (Dornblüth et al., 2004).

Unter **Zeiterleben** versteht Hinz (2000) das Empfinden der Zeit. Seinen Ausführungen zufolge kann man dabei insgesamt vier Hauptqualitäten unterscheiden:

1. Das *Empfinden* des Vergehens der Zeit als langsam oder schnell;
2. das *Erleben* von In-der-Zeit-sein oder Zeit-haben als angenehm oder unangenehm;
3. das *bewusst sein* oder *nicht bewusst sein* der Zeit; und
4. das vorhandene oder nicht vorhandene Übereinstimmen des inneren *Zeittempos* mit der Welt-Zeit als soziale Bezugsnorm.

Mit diesem Erklärungsansatz wird also der Begriff des Zeiterlebens als Überkategorie von den Begriffen des Zeitempfindens, des Zeitbewusstseins und des Zeittempos als seine Teilaspekte unterschieden und auch mit emotionalen Qualitäten in Zusammenhang gebracht.

Eine andere Differenzierung des Begriffs Zeiterleben wählt dagegen Fraise (1984), welcher eine Unterteilung von Zeiterleben in *Zeitwahrnehmung* und *Zeitschätzung* unternimmt. Die *Zeitwahrnehmung* beschreibt dabei das gewahr Werden von direkt aufeinanderfolgenden Stimuli in der Gegenwart, wobei eine Abfolge dieser Sinneseindrücke innerhalb von 3 - 5 Sekunden dazu führt, dass sie als eine Wahrnehmungsgestalt empfunden werden (Fraise, 1984; Pöppel, 1989). Die *Zeitschätzung* hingegen bezieht sich nach Fraise (1984), vor allem auf die Vergangenheit. Überschreitet eine Abfolge von Stimuli nämlich die angegebene Zeit von 3 bis 5 Sekunden, so entsteht das Gefühl, ein neuer Abschnitt sei erreicht, welcher mit der gegenwärtigen Situation in Zusammenhang gebracht werden muss. Dabei werden mit Hilfe der Erinnerung entweder zwei Ereignisse in der Vergangenheit miteinander oder ein Ereignis der Vergangenheit mit einem Moment der Gegenwart in Verbindung gebracht (Fraise, 1984).

Aus diesen exemplarischen Definitionen des Zeiterlebens wird ersichtlich, dass eine

Erforschung dieses Konstrukts am ehesten an Hand eines experimentellen Zugangs zu realisieren ist. Dabei ergibt sich, wie bereits Fraisse (1984) feststellte, vor allem die Herausforderung, dass Zeit an sich kein Reiz ist, der eine Reaktion in einem Sinnesorgan auslöst und dessen Auswirkungen somit direkt messbar wären.

Ebenso wie das Konstrukt des Zeiterlebens wird das Phänomen der *Zeitperspektive* in der Psychologie eingehend erforscht. Der Begriff wird dabei häufig mit dem der Zeitorientierung in Zusammenhang gebracht oder sogar synonym verwendet (vgl. Hinz, 2000; Salzwedel, 1988), wobei eigentlich die Zusammenfassung der Orientierung an Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft als Zeitperspektive verstanden wird. Bezüglich der Zeitperspektive lassen sich ebenfalls bei verschiedenen PsychologInnen und anderen WissenschaftlerInnen unterschiedliche Begriffsdefinitionen finden, auf welche im Folgenden eingegangen wird.

Das Klinische Wörterbuch Pschyrembel beispielsweise definiert die Zeitperspektive als für das aktuelle Handeln eines Individuums relevanter Zeitbezug, wobei Zeitbezugssysteme in die Kategorien Vergangenheitsorientierung, Gegenwartsorientierung und Zukunftsorientierung unterteilt werden können (Dornblüth et al., 2004).

Auch Plattner (1990) versteht unter der Zeitperspektive das bezogen Sein des Individuums auf Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Gemeint ist damit, dass wir von unserem derzeitigen und gegenwärtigen Blickwinkel aus dazu neigen, die Zeitdimensionen von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft in einem bestimmten Licht zu betrachten. Dabei ziehen wir aus Erfahrungen in der Vergangenheit Schlüsse für unsere Gegenwart und richten demnach unsere Erwartungen an der Zukunft aus. Im Laufe unseres Lebens nehmen die Vergangenheit und Zukunft schließlich zunehmend Einfluss auf unsere Stimmung und Betätigung (Lewin, 1963).

Auch Fraisses (1984) Definition weist Überschneidungen mit diesem Verständnis der Zeitperspektive auf: Er geht davon aus, dass unser Verhalten zu einer gegebenen Zeit nicht nur von der Situation abhängig ist, in der wir uns in diesem Augenblick befinden, sondern auch von unseren gesammelten früheren Erfahrungen und all unseren Erwartungen an die Zukunft. Beide würden immer in jede einzelne unserer Handlungen einfließen, manchmal explizit, immer jedoch implizit. Daraus lässt sich schließen, dass jede unserer Handlungen in einer zeitlichen Perspektive stattfindet; sie hängt von unserem

zeitlichen Horizont genau in dem Moment des Geschehens ab. Fraisse (1985) geht also davon aus, dass neben dem Zeitbegriff, wie ihn ein Erwachsener im vollen Besitz seiner Intelligenz erworben hat, ein vom Menschen selbst konstituierte Zeithorizont besteht. Letzterer bedingt schließlich den Einfluss unserer Zeitperspektive auf unsere Handlungsentscheidungen in Abhängigkeit von der Einstellung zur eigenen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

Das zuletzt beschriebene Verständnis der Zeitperspektive fasst schließlich die wichtigsten Elemente dieses Konstrukts zusammen und bietet somit eine solide Grundlage zum besseren Verständnis der Begrifflichkeit, auf die sich viele Forschungen zum Thema Zeit und Zeitperspektive beziehen (Hinz, 2000; Holman & Silver, 1998; Pöppel, 1997; Zimbardo & Boyd, 2011) .

Die theoretische Annäherung an den Begriff der Zeitperspektive unter Abgrenzung von den Begriffen der Zeitwahrnehmung und des Zeiterlebens lässt die Komplexität, aber auch die Relevanz des Themas Zeit in der Psychologie bereits erahnen. Hinsichtlich der Bedeutsamkeit der Zeitperspektive in der Theoriebildung und psychologischen Forschung soll ein Überblick über bisherige Ansätze, welche die Zeitperspektive direkt oder indirekt thematisieren, im folgenden Kapitel Aufschluss geben. Er stellt gleichzeitig die Vorbereitung auf die Theorie der Zeitorientierung nach Zimbardo und Boyd (1999) dar, welche den Ausgangspunkt der vorliegenden Arbeit bildet.

2. Theorien der Zeitperspektive

Wie bereits in Kapitel 1.2 angedeutet, existieren in der Psychologie eine Reihe an Theorien hinsichtlich der Zeitperspektive eines Menschen. Das Interesse an der Zeitperspektive als Untersuchungsgegenstand wird dabei an Hand ihrer Bedeutung für gegenwärtige und zukünftige Pläne sowie für die Art und Weise, wie wir uns in Bezug auf die Vergangenheit, die Gegenwart, die Zukunft und andere Personen sehen, begründet (Lennings, 2000). Die Aufgaben der Zeitperspektive sind dabei (a) das Widerspiegeln der positiven oder negative Einstellung einer Person in Bezug auf die unterschiedlichen Zeitdimensionen von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft; (b) die Darstellung in welcher Zeitdimension sich eine Person kognitiv hauptsächlich bewegt; und (c) die Reflektion der strategischen Entscheidungsprozesse einer Person, welche die Vorzüge des Denkens und Handelns in einer Zeitdimension gegenüber dem in einer anderen

Zeitdimension umfasst (Boniwell, Osin, Linley & Ivanchenko, 2010). Somit werden die Bereiche von zeitbezogener Einstellung, zeitbezogener Präferenzen und wahrgenommener Nützlichkeit unterschieden (Durayappah, 2010).

Die Bedeutsamkeit der Zeitperspektive für das Verhalten und das Treffen von Entscheidungen wird an Hand der oben angeführten Definition und Aufgabenbeschreibung sichtbar. Psychologische Theorien beziehen sich schließlich häufig auf die Untersuchung eben dieses Einflusses der Zeitperspektive auf Verhalten und die Entscheidungsfindung auf Basis psychologischer Konstrukte, auch wenn die Zeitperspektive des Menschen häufig nur implizit Bestandteil der Forschung ist. Im folgenden Kapitel soll nun ein Überblick über die einzelnen Theorien der Zeitperspektive gegeben werden, um ihren Stellenwert in der Psychologie zu verdeutlichen.

Ein erstes Beispiel für die Zeitperspektive und ihre Rolle in Bezug auf menschliche Verhaltensweisen ist die *Selbstwirksamkeitstheorie* nach Bandura (1977), in welcher die Zeit einen dreifachen Einfluss auf die verhaltensbezogene Selbstregulation besitzt. Die Selbstregulation wird generiert von Wirksamkeitserfahrungen in der Vergangenheit, welche das momentane Verhalten im Sinne der Zielerreichung beeinflussen. Zudem wird sie beeinflusst von der Bewertung der gegenwärtigen Situation und eventuellen Anpassungen des aktuellen Verhaltens an selbst gesetzte Standards, welche ebenfalls der Zielerreichung dienen. Und schließlich wird sie auch bedingt durch kognitive Repräsentation künftiger Konsequenzen der Handlung, welche sich in der Gegenwart motivierend auf das Verhalten auswirken kann (Bandura, 1977).

Ähnlich beschreibt auch das *Rubikonmodell der Handlungsphasen* (Heckhausen & Gollwitzer, 1987), dass beim Treffen von Entscheidungen die Motivation, basierend auf gegenwärtigen oder zukünftigen Anreizen und Erwartungen über künftige Folgen einer Handlungsalternative, eine wesentliche Rolle für den Willen zur Ausführung der Handlung spielt.

Kahneman & Riis (2005) hingegen stellen die Bedeutsamkeit der Zeitperspektive für das Wohlbefinden eines Individuums heraus und unterscheiden in Bezug auf die verschiedenen Zeitdimensionen das *erlebende* und das *erinnernde Selbst*. Während das erlebende Selbst den derzeitigen Moment differenziert in seinem vollen Spektrum an sich ändernden Gefühlen und Eindrücken wahrzunehmen vermag, lebt das *erinnernde Selbst*

von den Erinnerungen an diese Erfahrungen. Einer Person ist es daher nur möglich aus der Perspektive des erinnernden Selbst zu leben und beispielsweise Freude der Vergangenheit durch Freude, einzig hervorgerufen durch Erinnerungen oder Gefühlen in Bezug auf die Vergangenheit, zu erfahren (Durayappah, 2010). Eine positive Einstellung gegenüber der Vergangenheit, hervorgerufen durch freudige Erinnerungen, hat dabei eine positive Auswirkung auf das subjektive Wohlbefinden.

Jeder der vorgestellten Ansätze räumt dabei den Einfluss der Zeitorientierungen von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft auf das aktuelle Verhalten ein, auch wenn diese nicht im Zentrum der Erörterungen stehen.

Forschungen, die sich direkt mit dem Konstrukt der Zeitperspektive beschäftigen, widmen sich meist dem Einfluss des Lebensalters auf die Zeitperspektive oder dem Einfluss der Zeitperspektive auf Persönlichkeit und Verhalten (Fraisie, 1985; Lewin, 1963; Zimbardo & Boyd, 2011).

Eine der ersten Theorien, welche die Bedeutsamkeit der Zeitperspektive und ihren Einfluss auf Verhalten, Gefühle und Motivation von Individuen unterstreicht, stammt dabei von Kurt Lewin (Desmyter & De Raedt, 2012). Lewin (1975) betrachtet dabei den Lebensraum eines Menschen als etwas, das nicht nur auf das begrenzt ist, was die betreffende Person als gegenwärtige Situation empfindet, sondern sowohl Zukunft, Gegenwart als auch Vergangenheit mit einschließt. Als Zeitperspektive bezeichnet Lewin (zitiert nach Zimbardo & Boyd, 2011) dabei die Gesamtheit der Ansichten eines Individuums über seine psychische Zukunft und seine psychische Vergangenheit, die zu einer gegebenen Zeit existiert. Diese Ansichten beeinflussen dabei das momentane Verhalten, wobei Vergangenheit und Zukunft sich indirekt über das gegenwärtige Feld auswirken (Lewin, 1963). Aber auch Gefühle und insbesondere die von Lewin (1975) untersuchte Moral eines Menschen, welche sich auf die Initiative, die Leistungsfähigkeit und das Durchhaltevermögen im Angesicht von Hindernissen auf dem Weg zur Zielerreichung auswirkt, hängen in jedem Augenblick von der totalen Zeitperspektive ab.

Eine jüngere Theorie, die Theorie der *sozioemotionalen Selektivität*, stammt von Carstensen (Carstensen, Isaacowitz, & Charles, 1999; Carstensen, 1995) und beschäftigt sich mit dem Einfluss der Zeitperspektive auf die Auswahl und das Setzen von sozialen Zielen, sowie die daraus resultierenden Auswirkung auf Emotion, Kognition und altersbezogene motivationale Veränderungen. Der Theorie zufolge lassen sich soziale

Motive in zwei Kategorien unterteilen: diejenigen, die auf den Erwerb von Wissen abzielen, und diejenigen, die der Regulation von Emotionen dienen (Carstensen et al., 1999). Je nach Zeitperspektive unterscheidet sich dabei der Umgang mit diesen Kategorien. Wird die Zeit als unbefristet wahrgenommen, was meist in jungen Jahren der Fall ist, so wird der Fokus auf den Erwerb von Wissen gelegt und ist somit auf die Zukunft ausgerichtet. Im höheren Alter jedoch, bzw. wenn die Zeit nur noch als begrenzt wahrgenommen wird, so werden die Ziele wichtiger, die mit Emotionen verknüpft sind und Beziehungen der Gegenwart oder der Vergangenheit treten in den Vordergrund. Des Weiteren zeigen Carstensen et al. (1999) jedoch auf, dass die Zeitperspektive von Individuen formbar ist und sich Änderungen in Bezug auf das Vorherrschen von sozialen Zielen aus einer der beiden genannten Kategorien ergeben, wenn beispielsweise zeitliche Grenzen oder Einschränkungen gesetzt werden.

Die Zeitperspektiventheorie von Zimbardo und Boyd (1999) ist schließlich eine der neusten Theorien, die sich mit dem Einfluss von Kognitionen, die von unserer persönlichen Zeitperspektive geprägt sind, auf unser Selbstbild, unser Weltbild und unsere persönlichen Beziehungen beschäftigt. Die Zeitperspektive wird dabei deutlicher als in den bisher genannten Theorien als eine Art fundamentaler Prozess betrachtet, der jeden Lebensbereich eines Menschen durchdringt und somit Einfluss auf Gedanken, Gefühle, Motivation und Entscheidungen hat.

Im Folgenden soll nun die Zeitperspektiventheorie nach Zimbardo und Boyd (1999) als Repräsentant des aktuellen Forschungsstandes zum Thema Zeitperspektive und deren Einfluss auf menschliches Verhalten betrachtet werden.

3. Die Zeitperspektiventheorie nach Zimbardo und Boyd (1999)

Während wir die Gegenwart erleben, drehen sich unsere Gedanken nicht alleine um den derzeitigen Moment, in dem wir uns befinden, sondern auch um künftige und vergangene Ereignisse. Beispielsweise richten sich rund 12% unserer mentalen Vorstellungen auf die Zukunft aus (Klinger & Cox, 1987). Dabei können diese Gedanken von den unterschiedlichsten Stimmungen geprägt sein und in weiterer Folge auch unsere Handlungen beeinflussen.

Diesen Ansatz greift auch die Zeitperspektiventheorie von Zimbardo und Boyd (1999) auf und stellt somit als eine der jüngsten Theorien zum Thema Zeit bewusst die Zeitperspektive in den Mittelpunkt ihrer Untersuchungen. Sie beschäftigt sich mit der Zeitorientierung als Basiskonstrukt, auf dem andere psychologische Konstrukte aufgebaut werden. Dazu zählen unter anderem die Zielsetzung, der Bedürfnisaufschub, das (gesundheitliche) Risikoverhalten, Sucht, Leistungsstreben oder Sensation-Seeking (Adams & Nettle, 2011; Fieulaine & Martinez, 2010; Stolarski, Bitner, & Zimbardo, 2011; Zimbardo & Boyd, 1999, 2011). Unter der Zeitorientierung versteht man dabei die Orientierung eines Individuums an der Zeitdimension der Vergangenheit, der Gegenwart und der Zukunft, die in Summe die individuelle Zeitperspektive eines Menschen ergeben. Dabei wird davon ausgegangen, dass Personen zur Bildung der Zeitorientierung die Informationen aus der Zeitdimension, in welcher ein Ereignis geschieht, nutzen, um es zu bewerten und darauf zu reagieren (Crockett, Weinman, Hankins, & Marteau, 2009).

Ihrer Definition nach ist die Zeitperspektive „die oft unbewusste persönliche Einstellung, die jeder Mensch der Zeit und dem Prozess entgegenbringt, mit dessen Hilfe das kontinuierliche Erleben in Zeitkategorien gebündelt wird, die uns dabei helfen unserem Leben Ordnung, Schlüssigkeit und Sinn zu verleihen“ (Zimbardo & Boyd, 2011). Dies geschieht, indem die menschlichen Erfahrungen mit dem zeitlichen Rahmen von Vergangenheit Gegenwart und Zukunft in Bezug gesetzt werden und sich somit die bereits erwähnten Zeitorientierungen herausbilden. Im Mittelpunkt der Zeitperspektiventheorie nach Zimbardo und Boyd (1999) steht dabei die Annahme, dass Kultur, Religion, Familie und die Zugehörigkeit zu einer sozialen Klasse die eigene Zeitperspektive prägen. Neben der genannten kognitiven und sozialen, besitzt die Zeitperspektive auch eine individuelle Komponente. Sie prägt den Verlauf des eigenen Lebens durch die Karriere, erlebte ökonomische oder politische Instabilität, persönliche Erfahrungen mit bewusstseinsverändernden Substanzen, traumatischen Erlebnissen oder persönlichem Erfolg (Boniwell & Zimbardo, 2004). Bei der Entstehung der Zeitperspektive sind also alle drei Komponenten (kognitiv, sozial und individuell) gleichermaßen zu beachten. Je nachdem, ob durch diese kognitiven, sozialen oder individuellen Einflüsse bei einer Person eine bestimmte Ausprägung der Zeitperspektive vorherrscht, kann es schließlich zu einer Rekonstruktion der Vergangenheit oder Konstruktion der Zukunft und somit zu einem dynamischen Einfluss der Zeitperspektive auf Handlungen und Entscheidungen kommen (Zimbardo & Boyd, 1999).

Aus diesem Grund trägt die individuelle Zeitperspektive einer Person also nicht nur dazu bei, persönliche und soziale Erfahrungen zu verschlüsseln, zu speichern und wieder abzurufen, sondern auch Erwartungen, Ziele und Vorstellungen zu formen (Zimbardo & Boyd, 1999). Die Zeitperspektive hat demnach weitreichende Auswirkungen auf menschliche Verhaltensweisen. Der Einfluss der Zeitperspektive ist dabei so tiefgreifend und auf vielfältige Art und Weise beeinflusst von äußeren und inneren Faktoren, Erfahrungen und Erlebnissen, dass die meisten Menschen sich der Wirkung ihrer eigenen Zeitperspektive und der Beeinflussung durch diese gar nicht bewusst sind (Zimbardo & Boyd, 1999).

Zur Untersuchung des Einflusses der Zeitperspektive auf menschliches Verhalten und Erleben wurde zunächst die genaue Anzahl an deutlich unterscheidbaren Orientierungen, also Einstellungen hinsichtlich der Zeitdimensionen von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft erforscht. Mit Hilfe einer Faktorenanalyse konnten Zimbardo & Boyd (1999) insgesamt sechs unterschiedliche Zeitorientierungen ermitteln, welche die Zeitperspektive von Individuen kennzeichnen:

- die positive Vergangenheitsorientierung;
- die negative Vergangenheitsorientierung;
- die fatalistische Gegenwartsorientierung;
- die hedonistische Gegenwartsorientierung;
- die Zukunftsorientierung; und
- die transzendente Zukunftsorientierung.

Die Autoren nehmen an, dass jeder Mensch alle diese genannten Zeitorientierungen, welche seine Einstellungen zu einer gewissen Zeitdimension repräsentieren, besitzt, jedoch unterscheiden sich Personen hinsichtlich der Stärke der Ausprägung (Zimbardo & Boyd, 2011). Diese Unterschiede in der Ausprägung der Zeitorientierung äußern sich beispielsweise darin, dass Personen entweder mehr durch vergangene oder gegenwärtige Ereignisse motiviert werden Entscheidungen zu treffen oder motivierende Ziele in der Zukunft animiert werden (Simons, Vansteenkiste, Lens, & Lacante, 2004).

Je nach Stärke des Auftretens ergeben die sechs empirisch ermittelten Formen der Zeitorientierung in ihrer Kombination die individuelle Zeitperspektive eines Menschen.

Zimbardo und Boyd (2011) konnten nachweisen, dass diese Zeitorientierungen theoretisch voneinander unabhängig sind, in der Praxis zeigten sich jedoch beständige Muster in individuellen Zeitperspektiven-Profilen.

Im Folgenden sollen nun die einzelnen Zeitorientierungen erläutert werden, die im Rahmen der Diplomarbeit eine wesentliche Rolle als Basis der Untersuchungen spielen. Die transzendente Zukunftsorientierung wird hierbei auf Grund ihrer Sonderstellung als Zeitorientierung vorwiegend religiöser oder spiritueller Personen nicht berücksichtigt.

3.1 Die Typen der Zeitorientierung

Wie bereits in Kapitel 3 erwähnt, gehen Zimbardo und Boyd (1999) davon aus, dass die individuelle Zeitperspektive, eine Kombination aus den Zeitorientierungen eines Menschen, einen dynamischen Einfluss auf dessen Handeln besitzt.

Individuen unterscheiden sich dabei hinsichtlich ihres Bezugs zu den unterschiedlichen Zeitdimensionen, also ihrer Zeitorientierung: einigen Menschen fällt es schwerer bzw. leichter, erwartungsvoll in die Zukunft zu blicken, den gegenwärtigen Moment zu genießen oder sich in positiver bzw. negativer Art und Weise an vergangene Ereignisse zu erinnern (Bryant, 2003). Nimmt jedoch eine der Zeitorientierungen überhand, so entsteht ein kognitiver Bias, der sich in den Entscheidungen der betroffenen Person widerspiegelt. Bei permanentem, übermäßigem Einfluss von nur einer oder wenigen Zeitorientierungen auf Grund einer starken Ausprägung kann es zu einem entsprechenden dispositionellen Stil in Bezug auf die Handlungsentscheidungen kommen, der vorhersagen lässt, wie sich Individuen in alltäglichen Situationen verhalten (Zimbardo & Boyd, 1999). Im Gegensatz zu dieser unausgewogenen Form der Zeitperspektive, die sich auch dysfunktional auswirken kann, ermöglicht die balancierte und ausgewogene Form der Zeitperspektive ein Wechseln zwischen verschiedenen Zeitorientierungen je nach Situation, vorherrschenden Bedürfnissen oder Werten (Desmyter & De Raedt, 2012).

In verschiedenen Untersuchungen wurde bereits die Vorhersagekraft der verschiedenen Zeitorientierung in Bezug auf psychologische und verhaltensbezogene Ergebnisse zum Gegenstand der Forschung gemacht (Dunkel & Weber, 2010). Die folgenden Beschreibungen der positiven Vergangenheitsorientierung, der negativen

Vergangenheitsorientierung, der fatalistischen Gegenwartsorientierung, der hedonistischen Gegenwartsorientierung und der Zukunftsorientierung sollen sich daher auf eine eingehende Erläuterung unter besonderer Berücksichtigung einer besonders hohen oder geringen Ausprägung der entsprechenden Zeitorientierung beziehen und auch aktuelle Forschungen zur Verdeutlichung der Erklärung berücksichtigen.

3.2 Die Vergangenheitsorientierung

Die Vergangenheit ist eine der bedeutendsten Zeitdimensionen in der Psychologie und findet in unterschiedlichen psychologischen Richtungen große Bedeutung. Hinz (2000) weist darauf hin, dass sowohl der Behaviorismus, als auch die Psychoanalyse die Bestimmung unseres Verhaltens und Erlebens in der Gegenwart durch Konditionierung in der Vergangenheit vermuten, wobei letzterer Zugang auch in der Theorie einen Bezug zur Zeit aufnimmt.

Die traditionelle Psychoanalyse, eine der bekanntesten Denkschulen in der Psychotherapie, nimmt etwa an, dass es einen Zusammenhang zwischen dem aktuellen Entwicklungsstand eines Menschen, seinen bewussten und/oder unbewussten Wünschen und Bedürfnissen, sowie den Erfahrungen aus der Vergangenheit, die einen Menschen prägen, gibt. Nach dem Erklärungsansatz Freuds müssen sich die psychischen Instanzen, die drei grundlegenden innerpsychischen und unbewussten Kräfte von Es, Ich und Über Ich, im Laufe der Entwicklung von der frühen Kindheit an immer wieder anpassen (Comer, 2008). Verlaufen diese Anpassungsprozesse erfolgreich, so tragen sie zur Reifung der Persönlichkeit bei- ist ein solcher Prozess nicht erfolgreich, so kommt es zu einem innerpsychischen Konflikt, der bei nicht Überwindung zu einer Fixierung auf die entsprechende Entwicklungsstufe führt (Comer, 2008). Die gesamte weitere Entwicklung würde so nach Freud (2007) leiden, da in solchen Fixierungen der Triebe die Disposition für spätere Erkrankungen liege und sie auch psychische Störungen nach sich ziehen können. Somit wird den frühen Lernerfahrungen eines Menschen ein hoher Stellenwert beigemessen, indem davon ausgegangen wird, dass sie einen bleibenden Einfluss letztendlich auch auf das gegenwärtige Verhalten und Empfinden nach sich ziehen. In Anlehnung an die Erkenntnisse Freuds weist Hinz (2000) darauf hin, dass die Bedeutsamkeit der Vergangenheit auch durch den inneren Widerstand gegen das Vergehen in der Zeit deutlich wird und sich durch ein starkes Festhalten an

Vergangenem, also einer starken Vergangenheitsorientierung äußert. Diese findet schließlich Ausdruck in der Trauer, dem Festhalten an ungeeigneten Liebesobjekten, der Lust an Wiederholung im Spiel des Kindes, der fetischistischen Anhänglichkeit an Dinge und Orte, der sentimental Verklärung der Vergangenheit, dem Widerstand gegen das Neue und Ungewohnte sowie dem Wiederholungszwang (Hinz, 2000).

Auch in der Zeitperspektiventheorie spielt die Vergangenheit eine große Rolle für das gegenwärtige Verhalten und Empfinden eines Menschen. Prinzipiell wird angenommen, dass vergangenheitsorientierte Personen sich durch Entscheidungen kennzeichnen, die sich auf die Kosten-Nutzen-Rechnung vergangener Erfahrungen berufen, wobei es ihnen möglich ist sich von der aktuellen Situation in Bezug auf die momentane Verlockung zu distanzieren und ihren gewohnheitsmäßigen Verpflichtungen, vertraglichen Bindungen und Ritualen nachzugehen (Zimbardo, 2008). Menschen mit einer ausgeprägten Vergangenheitsorientierung zeichnen sich zudem durch ein starkes Verpflichtungsgefühl gegenüber Verbindlichkeiten aus und neigen zu einer konservativen Haltung, die durch Aufrechterhaltung des status-quo gepaart mit geringer Risikobereitschaft und einer geringen Neugier an Neuem gekennzeichnet ist (Zimbardo, 2008).

Vergangenheitsorientierung übt somit einen entscheidenden Einfluss auf unser gegenwärtiges Verhalten aus. Jedoch spielt es ebenso eine Rolle, von welcher Qualität diese Orientierung ist. Jeder Mensch macht im Laufe seines Lebens sowohl positive, als auch negative Erfahrungen, die zu seiner Entwicklung beitragen, und somit vereinen wir meist sowohl positive, als auch negative Einstellungen zu unserer Vergangenheit in uns. Jedoch kann in Abhängigkeit von unserer Bewertung vergangener Ereignisse eine positive oder negative Vergangenheitsorientierung überwiegen.

Die positive Vergangenheitsorientierung

Zur Unterscheidung zwischen den beiden Extremen von positiver und negativer Vergangenheitsorientierung gibt Zimbardo (2008) an, dass im Gegensatz zu der negativen Vergangenheitsorientierung die Erinnerungen bei einer positiven Vergangenheitsorientierung als Ressource dienen und Stabilität vermitteln. Des Weiteren neigen Menschen mit einer positiven Einstellung gegenüber ihrer Vergangenheit dazu, zufriedener, gesünder und erfolgreicher zu sein, als Personen, die die Vergangenheit

überwiegend negativ sehen (Zimbardo & Boyd, 2011). Die Einstellung zur Vergangenheit ist meist sentimental und warmherzig (Zimbardo & Boyd, 1999), bei welcher der Aufrechterhaltung der Beziehung zu Familie und Freunden eine große Bedeutung zugeschrieben wird (Desmyter & De Raedt, 2012). Die Vergangenheit wird dabei meist wohlwollend nostalgisch interpretiert und übt einen dementsprechend positiven Einfluss auf die Befindlichkeit in der gegenwärtigen Situation aus (Dunkel & Weber, 2010).

Personen mit einer positiven Vergangenheitsorientierung lassen sich als Menschen beschreiben, die bedeutsame Implikationen für die Zukunft aus ihrer Vergangenheit schöpfen können (Karniol & Ross, 1996). Ein gutes Beispiel für die Macht der positiven Vergangenheitsorientierung ist dabei die Arbeit in der Psychoanalyse, bei welcher die Sammlung und Umdeutung von Kindheitserfahrungen für die Auflösung aktueller Probleme genutzt wird (Karniol & Ross, 1996). Auch Seligman, Parks und Steen (2004) fanden in ihren Untersuchungen zur positiven Psychologie solche Techniken als effektiv zur Förderung von Wohlbefinden, da sie Dankbarkeit, Vergebung und einen wohlwollenden Blick auf die Vergangenheit unterstützen. Bryant, Smart und King (2005) stellten in ihren Untersuchungen zur positiven Rückerinnerung fest, dass sich mit der Häufigkeit, mit der an positive Ereignisse aus der Vergangenheit zurückerinnert wird, auch die Fähigkeit das Leben zu genießen gesteigert wird. Die kognitive Vorstellung vergangener positiver Ereignisse steht dabei im Zusammenhang mit dem Genuss gegenwärtiger Ereignisse. Die positive Vergangenheitsorientierung dient somit als eine Art Ressource, die einen Einfluss auf das gegenwärtige Befinden haben kann.

Diese Erkenntnis wird unter anderem auch durch weitere Forschungen zur positiven Vergangenheitsorientierung unterstützt, in welchen ein Zusammenhang mit großen sozialen Netzwerken und familiärer Unterstützung aufgezeigt werden konnte (Holman & Zimbardo, 2009).

Die negative Vergangenheitsorientierung

Bei einer vorherrschenden negativen Vergangenheitsorientierung neigen die Betroffenen zu einem eher mutlosen Blick auf die Vergangenheit, welcher die Betrachtung der gegenwärtigen Situation trübt (Dunkel & Weber, 2010). Des Weiteren wird Menschen mit dieser Form der Zeitorientierung eine negative, aversive Einstellung hinsichtlich vergangener Ereignisse zugeschrieben (Desmyter & De Raedt, 2012).

Dementsprechend leiden die Personen unter der Last vergangener Fehler und stecken häufig in sich wiederholenden negativen Gedankenschleifen fest, die sich auf die nicht änderbare Vergangenheit beziehen (Zimbardo & Boyd, 1999). Die Ursachen für eine derartige Einstellung zur Vergangenheit können dabei auf tatsächlichen Erfahrungen oder auch Interpretationsweisen basieren. So gehen Zimbardo und Boyd (2011) davon aus, dass der rekonstruktive Charakter der Vergangenheit in aktuellen unangenehmen oder traumatischen Erfahrungen in der Gegenwart, in der negativen Interpretation von harmlosen Ereignissen oder einer Mischung aus beiden Aspekten begründet ist.

Als Beleg für die Erkenntnisse zur negativen Vergangenheitsorientierung kann die Studie von (Holman & Silver, 1998) in Bezug auf die Rolle der Zeitorientierung bei der Verarbeitung eines Traumas genannt werden. Die Autoren untersuchten hierzu drei unterschiedliche Stichproben an traumatisierten Personen, zu denen Opfer von Missbrauch, Vietnam Veteranen und Wohngemeinschaften, deren Zuhause einem Brand zum Opfer fiel, zählten. Es wurde festgestellt, dass im Gegensatz zu einer Zukunfts- oder Gegenwartsorientierung eine starke Orientierung an der Vergangenheit mit einem besonderen Fokus auf das negative Lebensereignis mit einem erhöhten Level an Betrübnheit und Leid einhergeht, auch wenn das Trauma bereits längere Zeit zurück liegt (Holman & Silver, 1998).

Weitere Untersuchungen zur negativen Vergangenheitsorientierung weisen unter anderem den Zusammenhang mit geringer Unterstützung und hohem Konfliktpotential in der Familie auf (Holman & Zimbardo, 2009).

3.3 Die Gegenwartsorientierung

Die Rolle der Gegenwart hat in der Psychologie in den letzten Jahren vor allem durch die Ausbreitung achtsamkeitsbasierter Ansätze an Bedeutung gewonnen. Achtsamkeit wird dabei von Jon Kabat Zinn, einer der Wegbereiter der Achtsamkeitspraxis in Medizin- und Gesundheitswesen und Begründer der „achtsamkeitsbasierten Stressreduktion“, definiert als die willentliche, nicht wertende Ausrichtung der Aufmerksamkeit auf den jeweiligen Moment (Heidenreich & Michalak, 2003). Die Basis jeder Achtsamkeitspraxis ist somit die ewige, nüchterne Rückkehr zum gegenwärtigen Moment (Zarbock, Ammann, & Ringer, 2012). An Hand dieser Definition wird die

Alltagsverwurzelung der Achtsamkeit in der erlebten Gegenwart eines Menschen bereits deutlich.

In jüngster Zeit werden achtsamkeitsbasierte Verfahren vor allem in verhaltenstherapeutische bzw. – medizinische Settings integriert, nachdem die Wirksamkeit für Personen mit Angst- und Spannungszuständen, Schlafstörungen und Substanzabhängigkeiten nachgewiesen werden konnte (Grawe, Donati, & Bernauer, 1994). Dadurch werden der therapeutische Gegenwartsbezug und die Neubewertung im gegenwärtigen Moment durch spezifische Achtsamkeitsübungen gestärkt. Dies soll der Förderung von Ressourcen dienen, da durch das bewusste Konzentrieren auf den Moment ermöglicht wird, innezuhalten, aufzutanken, Ruhe „in Mitten des Sturmes“ zu finden und Möglichkeiten zur Empathie und Begegnung auch mit schwierigen Menschen auszuloten (Zarbock et al., 2012). Vor allem in helfenden Berufen, welche auf Grund einer meist einseitig auf Hilfespendung ausgerichteten Beziehung zu KlientInnen und PatientInnen zehrend sind, werden diese Form der Übungen als ressourcenfördernde Methode gesehen. Nach dem Modell der Salutogenese (Antonovsky, 1997) ist es etwa möglich, eine derartige Konstellation hinsichtlich des entstehenden Ungleichgewichts über eine gewisse Distanz auszugleichen, vorausgesetzt dass eine Zeit der Regeneration und der Auffüllung von Ressourcen erfolgt (Husman, 2008; zitiert nach Zarbock et al., 2012).

Die Zeitperspektiventheorie (Zimbardo & Boyd, 1999) bezieht sich ebenfalls auf diesen ressourcenaktivierenden Aspekt der Gegenwartsorientierung. Wie die Bezeichnung vermuten lässt, herrscht bei einer stark auf die Gegenwart konzentrierten Person eine Fokussierung auf die momentane Situation vor. Dabei steht vor allem die Erfüllung der physischen Bedürfnisse im Vordergrund, was für den ressourcenauffüllenden Charakter dieser Zeitorientierung spricht. Zudem gehen Zimbardo und Boyd (2011) davon aus, dass Achtsamkeit durch die Fokussierung auf die Gegenwart ermöglicht, unerwünschte Einflüsse in der Umgebung zu bemerken und sich dagegen zu wehren. Die andere Seite einer ausgeprägten Form der Gegenwartsorientierung ist die mangelnde Berücksichtigung abstrakter Qualitäten, die bei der Entscheidungsfindung zu beachten wären und ihre Auswirkungen nur in einer antizipierten Zukunft zeigen würden (Zimbardo, 2008). Auch der Belohnungsaufschub, der häufig für die erfolgreiche Erfüllung einer Arbeit oder Aufgabe wichtig ist, fällt Personen mit einer derartigen Zeitorientierungsausprägung schwer und Verlockungen wird eher nachgegeben als bei Personen mit anderen Zeitperspektiven (Zimbardo & Boyd, 2011). Ihr Fokus liegt weniger auf instrumentellen

Aktivitäten, die notwendig sind, um zukünftige Ziele zu erreichen, sondern eher auf unmittelbarer Bedürfnisbefriedigung und etwaigen negativen Konsequenzen der eigenen Handlung wird oder kann kaum Bedeutung beigemessen werden (Zimbardo, 2008). In einer zukunftsorientierten Gesellschaft, wie sie heute vor allem in den westlichen Ländern zu finden ist, äußert sich nach Zimbardo (2008) eine stark ausgeprägte Gegenwartsorientierung vor allem in Sucht, Kriminalität und psychischen Problemen. Dieser Effekt wird durch politische und ökonomische Instabilität noch gefördert. Zimbardo und Boyd (2011) begründen eine derartige Entwicklung damit, dass das Entstehen einer Zukunftsorientierung Stabilität und Beständigkeit in der Gegenwart erfordert: je unsicherer die Zukunft auf Grund von instabilen Finanzmärkten und politischen Wandlungen, desto stärker die Fokussierung auf die Gegenwart ohne Berücksichtigung von Konsequenzen für ein Morgen, das nicht realistisch einzuschätzen ist.

Die Gegenwartsorientierung hat somit bedeutende Implikationen für das Verhalten und das Treffen von Entscheidungen. Jedoch ist es wichtig genau zu differenzieren, was die Ursache für das Vorherrschen dieser Form der Zeitorientierung ist. Ob das Leben im gegenwärtigen Moment ohne Berücksichtigung der Konsequenzen aus einer hedonistischen Haltung somit aus einem reinen Selbstzweck geschieht, oder ob ein Mensch der Überzeugung ist, vom Schicksal abhängig zu sein und es daher keine Rolle spielt, welche Entscheidung man trifft, sind zwei grundlegend unterschiedliche Haltungen, die sich meist jedoch in ähnlicher Weise äußern. Zimbardo und Boyd (1999) haben mit Hilfe einer Faktorenanalyse zwei unterschiedliche Formen der Gegenwartsorientierung ermitteln können, welche eben jene Haltungen beschreiben und die im Folgenden näher ausgeführt werden sollen: die fatalistische und die hedonistische Gegenwartsorientierung.

Die fatalistische Gegenwartsorientierung

Zimbardo (2008) unterscheidet hedonistische und fatalistische Gegenwartsorientierung insofern, als dass Personen mit einer stark ausgeprägten fatalistischen Gegenwartsorientierung dem Glauben unterliegen, es lohne sich nicht zu planen, weil das Schicksal vorbestimmt ist oder sie nicht in der Lage seien an ihrer eigenen Situation etwas zu ändern. Hedonistisch Gegenwartsorientierte hingegen besitzen

diese deterministische Denkweise nicht. Die fatalistische Gegenwartsorientierung bezieht sich des Weiteren auf eine hilf- und hoffnungslose Einstellung gegenüber der Zukunft und dem Leben (Zimbardo & Boyd, 1999). Betroffene erleben die Gegenwart als etwas Unveränderbares und verhalten sich dementsprechend schicksalsergeben (Dunkel & Weber, 2010). Als Charakteristika stark fatalistisch gegenwartsorientierter Personen im Vergleich mit übermäßig hedonistisch oder durchschnittlich fatalistisch bzw. hedonistisch gegenwartsorientierten Menschen, sind vor allem die geringere Selbstachtung, die erhöhte Schüchternheit, die geringere Offenheit, die geringere Lebensfreude, die erhöhte Launenhaftigkeit, die geringere Kreativität, die geringere Aktivität, die erhöhte Ängstlichkeit und Depressivität zu nennen (Zimbardo & Boyd, 2011).

Die Auswirkung einer fatalistischen Gegenwartsorientierung wurde beispielsweise im Rahmen der Forschung zum Zusammenhang zwischen der Zeitperspektive und dem subjektiven Wohlbefinden älterer Menschen untersucht. Dabei konnte ein Zusammenhang zwischen einer stark ausgeprägten fatalistischen Gegenwartsorientierung und depressiven Symptomen nachgewiesen werden (Desmyter & De Raedt, 2012). Die Ergebnisse könnten unter anderem darauf zurückgeführt werden, dass ältere Personen auf Grund ihrer Lebenserwartung keine hohe Erwartung hinsichtlich freudiger Ereignisse in der Zukunft haben und sich dessen bewusst sind, dass gute Zeiten nicht ewig andauern werden (Dittmann-Kohli, 1991).

Weitere wissenschaftliche Untersuchungen zur fatalistischen Gegenwartsorientierung bzw. einer fatalistischen Einstellung konnten unter anderem einen Zusammenhang mit erhöhtem sexuellem Risikoverhalten (Protogerou & Turner-Cobb, 2011) und geringerer Selbstwirksamkeit (Bandura, 2001) belegen.

Die hedonistische Gegenwartsorientierung

Der hedonistischen Gegenwartsorientierung wird bei einer starken Ausprägung eine risikofreudige Einstellung gegenüber dem Leben zugesprochen, bei der die künftigen Konsequenzen von Handlungen außer Acht gelassen werden (Zimbardo & Boyd, 1999). Des Weiteren wird dieser Form der Zeitorientierung das Bedürfnis nach momentanen Vergnügen, dem Genuss intensiver oder extremer Aktivitäten, der Suche nach Aufregendem und der Offenheit für Freundschaften zugesprochen (Desmyter & De Raedt, 2012). Hedonistisch Gegenwartsorientierte leben für den Moment, wobei sie jede

Gelegenheit zum Genuss nutzen, die sich ihnen bietet (Dunkel & Weber, 2010). Im Vergleich zu stark fatalistisch gegenwartsorientierten Menschen oder solchen mit einer ausgeglichenen Zeitperspektive sind Personen mit einer hedonistischen Prägung der erhöhten Gegenwartsorientierung zudem kreativer, besitzen eine geringere Impulskontrolle, sind anfälliger für Glücksspiel, aktiver, lebensfroher, weniger fleißig, weniger schüchtern, weniger gewissenhaft, weniger emotional stabil, sportlicher und weniger beständig (Zimbardo & Boyd, 2011).

Ein Nachweis der Auswirkung einer starken Gegenwartsorientierung findet sich vor allem in Studien zu Substanzmissbrauch und Abhängigkeit. In Untersuchungen konnte festgestellt werden, dass Personen mit einer hohen Gegenwartsorientierung einen höheren Alkohol-, Drogen- und Tabakkonsum als zukunftsorientierte Personen berichteten (Keough, Zimbardo, & Boyd, 1999). Die Gegenwartsorientierung diente hierbei als signifikanter Prädiktor für Substanzgebrauch wenn andere Persönlichkeitseigenschaften konstant gehalten wurden, welche normalerweise mit erhöhtem Substanzkonsum in Zusammenhang stehen (Keough, Zimbardo & Boyd, 1999). Die Ergebnisse legen nahe, dass der fehlende Einbezug bzw. die Berücksichtigung von Konsequenzen, welche sowohl bei einer stark fatalistischen als auch bei einer ausgeprägten hedonistischen Gegenwartsorientierung auftritt, einen wichtigen Einfluss auf gesundheitsbezogenes Verhalten aufweist.

Weitere Forschungen belegen den Zusammenhang zwischen der Gegenwartsorientierung und geringerem sozialökonomischen Status (LeShan, 1952), Jugendkriminalität (Landau, 1976) sowie Impulsivität und Tendenz zum Aufschub (Baumann & Odum, 2012).

3.4 Die Zukunftsorientierung

Untersuchungen zu Motivation, oder auch Planung und Zielsetzung machen die Bedeutsamkeit der Zukunft in der Psychologie deutlich. Bereits Adler (2007) ging davon aus, dass alles Verhalten eines Menschen durch ein Ziel festgelegt wird, welches sogar die Weltanschauung, die Gangart, die Lebensschablone bis hin zur Ausdrucksbewegung des Menschen lenkt. Die Zukunft ist zudem die Zeit, welche vor allem in der sozial kognitiven Theorie Bedeutsamkeit findet (Bandura, 1991; Karniol & Ross, 1996). Der Bezug zur Zukunft wird dabei beispielsweise hergestellt, indem die Fähigkeit des Menschen untersucht wird, bewusste Denkprozesse zu nutzen, um sein Verhalten zu

leiten (Pervin, Cervone, & John, 1993). Es wird davon ausgegangen, dass Menschen über bevorstehende Ereignisse nachdenken können und sich dementsprechend auf künftige Herausforderungen vorbereiten können. Dabei werden die Bedeutsamkeit der Zielbildung und die Anpassung des Verhaltens, das zur Zielerreichung notwendig ist, betont.

Eine der bekanntesten Theorien, die diese Form der Ausrichtung auf die Zukunft berücksichtigt, ist die von Bandura entwickelte Selbstwirksamkeitstheorie. Bandura (1977; 1997) geht davon aus, dass psychische und verhaltensbezogene Veränderungen von der Einschätzung der eigenen Kompetenzen und der persönlichen Erwartung in Bezug auf die Wirksamkeit bei künftigen Handlungen abhängig ist. Diese Selbstwirksamkeitsüberzeugung wirkt durch eine Beeinflussung von kognitiven, motivationalen und entscheidungsbezogenen Prozessen (Bandura, 2011), welche die Umsetzung von Wissen in Handlungen steuern. Je nachdem, welche Erfahrung ein Mensch in Bezug auf seine Handlungen und Entscheidungen in seinem Leben gemacht hat, wirken sich diese auf künftige Entscheidungsprozesse und Handlungsausführungen aus. Gemeinsam mit der Erwartung, dass eine Handlung zu einem bestimmten Ergebnis führt, beeinflusst die Selbstwirksamkeitserwartung in bedeutsamer Weise die Selbstregulationskompetenz eines Menschen. Überprüft wurde dieser Aspekt der Selbstwirksamkeit aus der sozial kognitiven Theorie in Experimenten, die zeigen konnten, dass Personen mit einer hohen Selbstwirksamkeit höhere Standards für sich selbst setzten, effizientere Strategien verwendeten, und bessere intellektuelle Leistungen zeigten (Bandura, 2011). In Bezug auf zeitbezogene Eigenschaften konnten vor allem ein höheres Durchhaltevermögen bei Hinarbeiten auf Zielen und die Berücksichtigung verschiedener Lösungsmöglichkeiten zur best- und schnellstmöglichen Zielerreichung nachgewiesen werden (Bouffard-Bouchard, Parent, & Larivee, 1991).

Einen weiteren Nachweis der Auswirkung einer ausgeprägten Orientierung an der Zukunft liefern Mischel, Shoda und Rodriguez (1989) in ihrer Studie über die Fähigkeit zum Belohnungsaufschub bei Kindern. Je länger die Kinder im ursprünglichen Experiment die Belohnung aufgeschoben haben, umso kompetenter in schulischen und sozialen Bereichen, besser im Umgang mit Frustration und Stress sowie beim Widerstehen von Versuchungen wurden sie als Heranwachsende beschrieben (Mischel et al., 1989). Zudem zeigten sie auch eine tendenziell höhere schulische Leistungsfähigkeit.

Die Fähigkeit zum Belohnungsaufschub spiegelt sich auch in der Zeitperspektiventheorie bei Zukunftsorientierten wider, die momentane Annehmlichkeiten zu Gunsten eines Ziels zurückzustecken und somit Durchhaltevermögen bis zur Zielerreichung zeigen. Zimbardo und Boyd (1999) sprechen einer Person mit starker Ausprägung dieser Form der Zeitorientierung ein Verhalten zu, das von dem Streben nach zukünftigen Zielen und Belohnungen gekennzeichnet ist. Unangenehme derzeitige Situationen werden dabei in Hinblick auf spätere Belohnungen ausgehalten, wobei zukunftsorientierte Personen auf Grund der zielorientierten Haltung sowohl kooperativ als auch konkurrenzorientiert handeln, je nachdem was der Erreichung des Ziels förderlicher ist (Zimbardo, 2008). Des Weiteren charakterisiert zukunftsorientierte Menschen die besondere Berücksichtigung von Konsequenzen, Eventualitäten und die Bedeutsamkeit der Ergebnisse gegenwärtiger Entscheidungen und Handlungen (Desmyter & De Raedt, 2012). Auch die besondere Berücksichtigung antizipierter Konsequenzen bei der Entscheidungsfindung, welche Ausdruck in probabilistischem Denken, logischen Analysen und vernunftgeleitetem Abwägen findet, ist hierbei charakteristisch (Zimbardo, 2008). Zudem ist hohe Zukunftsorientierung gekennzeichnet durch eine ausgeprägte Verlässlichkeit, ein hohes Verantwortlichkeitsgefühl und die Optimierung des angestrebten Outcomes (Zimbardo, 2008).

Eine geringere Risikobereitschaft, sowie ausgeprägte gesundheitliche Vorsorge zählen ebenfalls zu den typischen Eigenschaften einer durch die Ausrichtung auf die Zukunft geprägten Zeitperspektive und dient der Vermeidung etwaiger negativer Konsequenzen durch vornehmlich instrumentalisiertes Verhalten (Zimbardo & Boyd, 2008). Jedoch besteht dabei häufig die Unfähigkeit, den gegenwärtigen Moment zu genießen und sich somit ausreichende Ressourcen zu verschaffen - stattdessen bestimmt das Streben nach Effizienz und das Bedürfnis mehr in weniger Zeit zu erledigen diesen Zeitorientierungstyp (Zimbardo, 2008).

In unserer zukunftsbezogenen Gesellschaft äußert sich Zukunftsorientierung entsprechend den Ausführungen von Zimbardo (2008) in höherem sozialökonomischen Status, akademischen Erfolgen, geringem sensation-seeking und Vermeidung gesundheitlichen Risikoverhaltens. Als bedenkliche psychische Folgen einer zu starken Fixierung auf die Zukunft sieht Zimbardo (2008) hingegen ein erhöhtes Maß an Angst, manische Verhaltensweisen, Workaholism und die Unfähigkeit, den eigenen angestrebten Idealzustand zu erreichen. Aber auch wenn die Ziele, die gesetzt wurden, erreicht werden,

komme es nicht selten zu der Einsicht hart für etwas gearbeitet zu haben und erfolgreich in etwas zu sein, das es nicht wirklich wert war. Dies kann wiederum zu einem Gefühl der existenziellen Bedeutungslosigkeit des Lebens führen (Zimbardo, 2008).

Eine Untersuchung der Zukunftsorientierung erforschte die Auswirkungen von Selbstwirksamkeit und Zukunftsorientierung auf die Coping Strategien von Obdachlosen in Bezug auf die Suche nach Unterkunft und Arbeit (Epel, Bandura, & Zimbardo, 2006). Sowohl Personen mit einer hohen Selbstwirksamkeit als auch solche mit einer hohen Zukunftsorientierung zeigten ein eher proaktives Verhalten bei der Arbeits- und Jobsuche und hatten kürzere Aufenthaltszeiten in Obdachlosenbehausungen. Die Zeitorientierung wird dabei als eine Mediatorvariable angesehen, die den Zustand der Obdachlosigkeit beeinflussen kann (Epel et al., 2006), da sie Einfluss auf die subjektive Bewertung des Stressors und somit die Fähigkeit dieser Situation zu entkommen nimmt.

In weiteren wissenschaftliche Untersuchungen konnte unter anderem der Zusammenhang zwischen Zukunftsorientierung und Aggression unter Alkoholeinfluss (Bushman, Giancola, Parrott, & Roth, 2012), Belohnungsaufschub (Mischel et al., 1989), den Umgang mit negativen Erfahrungen (Seligman, 2006), Depression, Gesundheit und Sinn (Mönks, Bouffard, & Lens, 1995) sowie höherem sozioökonomischen Status (Lamm, Schmidt, & Trommsdorff, 1976) belegt werden.

3.5 Die balancierte Zeitperspektive

Die eigene Zeitperspektive zu ändern ist ein Handlung, die nicht nur möglich, sondern auch natürlich ist und sogar eine wichtige Grundlage beispielsweise in der therapeutischen Arbeit darstellt. Auch im Rahmen der Untersuchung der Zeitperspektiventheorie nach Zimbardo und Boyd (1999) wurde in einer Studie über den Einfluss des Rangwechsels im Militär von Samuels aus dem Jahr 1997 (zitiert nach Zimbardo & Boyd, 1999) nachgewiesen, dass sich die Zeitperspektive im Laufe der Jahre verändern kann.

Aus dieser Erkenntnis und den bisherigen Ausführungen zu den Zeitorientierungen (Dunkel & Weber, 2010; Epel et al., 2006; Holman & Silver, 1998; Karniol & Ross, 1996; Keough et al., 1999; Lamm et al., 1976; Landau, 1976; LeShan, 1952; Strathman, Gleicher, Boninger & Edwards, 1994; Wolf & Savickas, 1985; Zimbardo & Boyd, 2011,

1999) ergibt sich also die Frage, welche Form der Ausprägung der persönlichen Zeitperspektive erstrebenswert ist.

Bereits Shostrom (1968) unterstreicht in seinen Ausführungen die unvoreilhaftige Auswirkung zu starker Ausprägungen einer bestimmten Zeitperspektive: stark zukunftsorientierte Personen würden sich beispielsweise zu sehr mit den eigenen Zielen identifizieren, statt sich selbst anzunehmen wie sie sind, während zu starke Vergangenheitsorientierung den Blick auf die Problemlösung in der Gegenwart verschleiert. Und auch Bohart (1993) betont die Bedeutsamkeit einer optimal balancierten Zeitperspektive, die auf dem Einklang mit der Vergangenheit beruht und, ausgehend vom Bedeutungszusammenhang der Gegenwart, den Ausblick in die Zukunft ermöglicht.

Eine balancierte Zeitperspektive stellt Zimbardo und Boyd (1999) zu Folge einen Idealzustand dar. Die Autoren verstehen darunter die Fähigkeit, geistig zwischen den verschiedenen Zeitorientierungen hin und her zu wechseln- je nach Anforderung der Aufgabe, situativen Bedingungen und persönlichen Ressourcen- statt zu sehr auf eine bestimmte Zeitperspektive fixiert zu sein. Auf ihrer Homepage www.thetimeparadox.com geben Zimbardo und Boyd (2012) daher eine Grafik (Abbildung 1) als Orientierung, wie eine balancierte Zeitperspektive aussehen könnte.

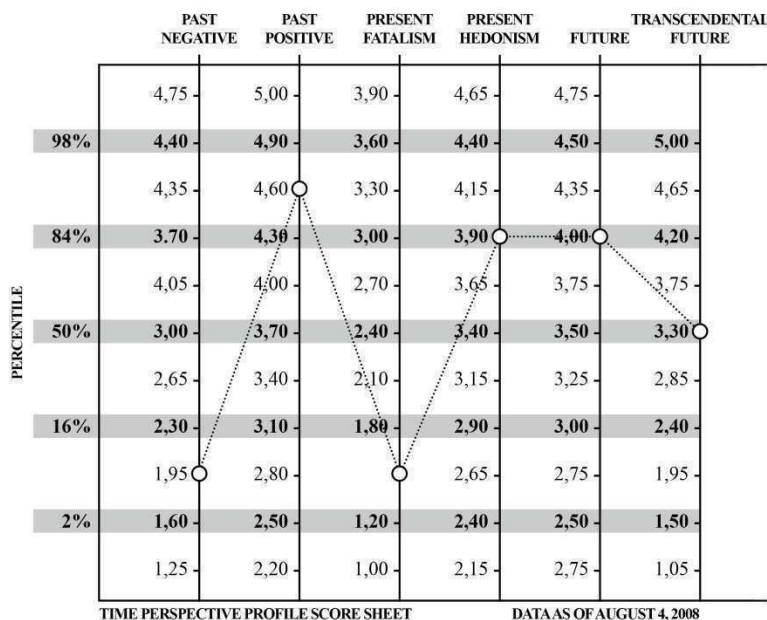


Abbildung 1. Time Perspective Profile Score Sheet (Zimbardo & Boyd, 2012)

Erstellt wurde der Vorschlag einer balancierten Zeitperspektive in Bezug zu bisherigen Untersuchungsergebnissen des ZTPI. Betrachtet man die bisher gesammelten Daten, so sind die Durchschnittswerte hinsichtlich jeder Form der Zeitorientierung unterschiedlich, weswegen sich der Durchschnittswert für jede Art der Zeitorientierung bei 50% unterscheidet. Die durch die rote Linie verbundenen Punkte stellen einen Entwurf der Autoren hinsichtlich einer möglichen Form der balancierten Zeitperspektive dar, die allerdings nicht auf empirischen Daten beruht, sondern einen Vorschlag zu einer Form der balancierten Zeitperspektive darstellen und nur zur besseren Einschätzung eigener Ergebnisse und der Orientierung dient (Zimbardo & Boyd, 2012). Eine derartige Form von ausgeglichener Zeitperspektive würde es ermöglichen, die Elemente einer positiven Vergangenheitsorientierung, des Gegenwartshedonismus und der Zukunftsorientierung so zu kombinieren, um aus der Vergangenheit zu lernen, die Gegenwart zu genießen und für die Zukunft zu planen (Zimbardo & Boyd, 2011).

Wissenschaftliche Untersuchungen zur Auswirkung einer positiven Vergangenheitsorientierung verdeutlichen, dass die Einstellung zur Vergangenheit letztendlich der Schlüssel zur Entwicklung von Dankbarkeit ist, der es erlaubt das Leben in der Gegenwart zu genießen (Zimbardo & Boyd, 2011). Die Studie von Mc Cullough, Emmons und Tsang (2002) beispielsweise, zeigte, dass Personen, die Ereignisse der vergangenen Woche Revue passieren lassen, für die sie dankbar sind, die also bewusst eine positive Vergangenheitsorientierung forcieren, ein höheres Wohlbefinden, größere Zufriedenheit und bessere Gesundheit als die Vergleichsgruppe angeben. Seligman et al. (2004) konnten in ihrer Studie, in welcher die Versuchspersonen in einem Three Good Things Journal drei Dinge pro Tag, für welche sie dankbar waren, auflisteten, ähnliche Ergebnisse berichten: Die dankbare und somit positive Einstellung hinsichtlich der Vergangenheit geht also mit einem erhöhten Gefühl der Freude und verringerten depressiven Symptomen einher.

Auch die empirische Erforschung einer angemessenen hedonistischen Gegenwartsorientierung belegen, dass ein vollkommenes Aufgehen im Moment, bei dem der Fokus auf der gegenwärtigen und selbstvergessenen Ausführung von Handlungen liegt, ein Gefühl des Glücks und der Zufriedenheit fördert. Csikszentmihalyi (1998) beschreibt diesen Zustand als *Flow-Erleben*. Der Unterschied zu einer destruktiven Form der hedonistischen Gegenwart ist dabei, dass das Flow- Erleben durch eine Tätigkeit gefördert wird, die in ihrer Herausforderung den Fähigkeiten der Person gerade noch entspricht. Durch die Bewältigung der Aufgabe erlebt man auf Grund des hohen Grades

an Involvement ein Gefühl des persönlichen Wachstums, das zu dem spezifischen Glücksgefühl, etwas geschafft zu haben, beiträgt (Csikszentmihalyi, 1998).

Bei Seligman et al. (2004) nimmt die hedonistische Gegenwartsorientierung im Rahmen der Erforschung von hilfreichen Techniken in der positiven Psychologie einen hohen Stellenwert ein, wobei Genuss und Achtsamkeit als wichtige Methoden in Bezug auf die Förderung des Wohlbefindens identifiziert wurden.

Schließlich konnten auch die Folgen einer angemessenen Zukunftsorientierung in wissenschaftlichen Untersuchungen aufgezeigt werden. Studien bezüglich der akademischen Leistung konnten beispielsweise belegen, dass eine gut ausgeprägte Zukunftsorientierung in Zusammenhang mit akademischen Erfolg steht (Karniol & Ross, 1996; Strathman et al., 1994; Wolf & Savickas, 1985; Zaleski, 1994). Gleichzeitig fördert eine optimistische und hoffnungsvolle Einstellung auch ein Gefühl von Glück und Wohlbefinden (Seligman et al., 2004). Des Weiteren weisen Zaleski, Cycon und Kurc (2001) eine Korrelation von Zukunftsorientierung und verschiedenen Aspekten des Wohlbefindens, wie des Erlebens von Bedeutung im eigenen Leben, soziale Selbstwirksamkeit und Durchhaltevermögen nach, wohingegen eine vorherrschende (fatalistische) Gegenwartsorientierung mit einem höheren Grad an Hoffnungslosigkeit und Betrübnis einhergeht.

Auf Grund dieser Belege ist der Vorschlag von Zimbardo und Boyd (2011) hinsichtlich der Verteilung der einzelnen Zeitorientierungen für eine ausgeglichene Form der Zeitperspektive auch wissenschaftlich begründbar und spricht für einen dynamischen Wechsel zwischen den verschiedenen Zeitorientierungen, je nach Anforderungen der Situation und Umstände. Zudem konnte in einer Studie von (Oyanadel & Buela-Casal, 2011) aufgezeigt werden, dass ein balanciertes Zeitperspektivenprofil, bestehend aus einer positiven Einstellung gegenüber der Vergangenheit, mit einer angemessenen Zukunftsorientierung und dem Genuss gegenwärtiger Erfahrungen mit günstigen Indikatoren physischer und psychischer Gesundheit einhergeht. (Drake, Duncan, Sutherland, Abernethy, & Henry, 2008) konnten zudem mit ihrer Untersuchung belegen, dass Personen mit einer balancierten Zeitperspektive fröhlicher und achtsamer im Vergleich zu Personen mit einem anderen Zeitperspektivenprofil sind. Schließlich konnte auch die höhere psychologische Anpassungsfähigkeit bei Personen mit einer balancierten Zeitperspektive aufgezeigt werden (Boniwell et al., 2010), was dem Anspruch der flexiblen Anpassung an die Situation zur guten Bewältigung dieser entsprechen würde.

Nach dieser Einführung in die Zeitperspektiventheorie von Zimbardo und Boyd (1999), welche die Besonderheiten der einzelnen Typen von Zeitorientierung herausgestellt hat, soll nun ein Einblick in die Burnout-Thematik als zweiter, wesentlicher Bestandteil dieser Arbeit erfolgen.

4. Das Burnout-Syndrom

Das folgende Kapitel beschäftigt sich mit der Thematik des Burnout Syndroms. Der Abschnitt 4.1. führt zunächst über einen Überblick zu verschiedenen Definitionsversuchen hin zum Erklärungsansatz nach Burisch (2006), dessen Hamburger Burnout Inventar (Burisch, 2012a) in dieser Arbeit zur Erfassung von Burnout Risikofaktoren verwendet wird. Im weiteren Verlauf soll die bereits angeführte Zeitperspektiventheorie nach Zimbardo und Boyd (1999) mit entsprechenden Theorien der Burnout-Forschung verknüpft werden. Diese Zusammenführung der beiden Konstrukte stellt schließlich den Ausgangspunkt für die Hypothesenbildung und empirische Erforschung des Zusammenhangs von Zeitperspektive und Burnout in dieser Arbeit dar.

4.1 Burnout - eine Annäherung

Die Anzahl an Publikationen zum Thema Burnout ist in den letzten Jahren stark angestiegen. Während Schaufeli und Enzmann (1998) noch um die 5.500 Arbeiten zum Thema Burnout zählten, kommt Rösing (2003) bereits auf eine Schätzung von über 6.000, die Tendenz ist steigend.

Ein Aspekt, der die derzeitige Debatte und Forschung rund um das Thema Burnout erschwert und gleichzeitig stets für neuen Anlass zur Diskussion und weiter steigenden Zahlen an Arbeiten zu diesem Thema sorgt, ist das Fehlen einer eindeutigen Definition des Burnout-Syndroms. Burisch (2006) unterscheidet hierbei die Zugänge der qualitativen und quantitativen Forschung im Versuch um eine Definition, welche nach Meinung des Autors beide jedoch auch Schwächen besitzen. Daher würden diese Methoden im Ergebnis nur zu einer „randunscharfen Menge“ (Burisch, 2006, S. 15) an Symptomen führen: solche prototypischen Symptome, welche eindeutig zum Burnout gezählt werden

können, und solche weniger eindeutigen Symptome, bei welchen die Abgrenzung zu Überarbeitung oder gar Depression schwer fällt (Burisch, 2006).

Dieser Umstand wird auch im Eintrag zum Burnout-Syndrom des ICD-10, der Internationalen Klassifikation der Krankheiten in der aktuellen 10. Version, deutlich (Dilling et al., 2011). Entgegen der weit verbreiteten Meinung, dass Burnout nicht im ICD-10 vermerkt sei, findet sich dort unter dem Begriff „Burnout“ oder auch „Ausgebranntsein“ im Kapitel XXI über die „Faktoren, die den Gesundheitszustand beeinflussen und zur Inanspruchnahme des Gesundheitswesens führen“, ein Vermerk innerhalb der Kategorie Z73.0 als Problem mit Bezug auf Schwierigkeiten der Lebensbewältigung (Dilling et al., 2011). Da Burnout jedoch nicht als eigenständige Diagnose (F-Diagnose) aufgeführt wird, fehlt eine Auflistung der Symptome, die Burnout ausmachen, oder auch die Beschreibung des Krankheitsverlaufs.

In der Literatur hingegen finden sich einige Definitionsversuche verschiedener WissenschaftlerInnen zu diesem Thema. Eine der geläufigsten Arbeitsdefinitionen, auf welche sich unter anderem auch Burisch (2006) bezieht, stammt dabei von Schaufeli und Enzmann (1998, S. 36):

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.

Weitere Definitionen stammen beispielsweise von Maslach und Jackson (1986), welche Burnout als ein Syndrom emotionaler Erschöpfung, Depersonalisation und reduziertem persönlichem Leistungsvermögen beschreiben, welches Personen, die mit Menschen in irgendeiner Art und Weise arbeiten, kennzeichnet. Auch wenn bezüglich der Definition

des Burnout-Syndroms noch Uneinigkeit herrscht, so konnten Schaufeli und Buunk (2003) jedoch feststellen, dass sich die meisten Definitionen in Bezug auf fünf Elemente gleichen:

- die Berufung auf dysphorische Symptome, vor allem der emotionalen Erschöpfung;
- die Betonung mentaler und verhaltensbezogener Symptome, welche teilweise durch atypische physische Symptome ergänzt werden;
- der Bezug von Burnout zur Arbeitswelt;
- die Betroffenheit „normaler“ Individuen von Burnout; und
- die verringerte Effektivität und Arbeitsleistung auf Grund negativer Einstellungen und Verhaltensweisen.

Zusätzlich zu den Unklarheiten hinsichtlich der Definition ist die bisherige Forschung noch zu keinem eindeutigen Ergebnis in der Ursachenforschung von Burnout gelangt. Da es sich beim Burnout um etwas Chronisches und Dynamisches handelt, ist es beinahe unmöglich, spezifische Ursachen zu identifizieren, die man für die Existenz dieses generalisierten, chronischen und habituellen Symptommusters verantwortlich machen könnte (Schaufeli & Enzmann, 1998). Burnout kann somit individuell durch fast alles ausgelöst werden, was dem Individuum nicht passt und somit gegen seine persönlichen Einstellungen und Gewohnheiten geht (Burisch, 2006). Die Vermutung, dass dabei ein Zusammenhang zwischen Burnout und der Zeitperspektive eines Menschen besteht, liegt somit sehr nahe, da eine ungünstige Konstellation an Zeitorientierungen eine Prädisposition für die Entwicklung eines Burnout begünstigen kann. In den folgenden Unterkapiteln soll diese Annahme eingehender beleuchtet werden. Hierzu wird zunächst Bezug auf den Ansatz nach Burisch (2006) als das dieser Arbeit zu Grunde liegende Modell für die Erklärung von Entstehung und Entwicklung von Burnout genommen. Anschließend wird die Verknüpfung dieses Meta-Ansatzes, der es gestattet alle Arten von Burnout-Prozessen abzubilden (Burisch, 2006), mit bedeutenden Burnout-Theorien herausgearbeitet und in Verbindung mit der Zeitperspektiventheorie (Zimbardo & Boyd, 1999) gebracht.

4.2 Der Burnout- Erklärungsansatz nach Burisch (2006)

Das Verständnis der Entwicklung von Burnout über einen gewissen Zeitraum hinweg wird von Burisch (2006) aufgegriffen, welcher Burnout als Prozess versteht, der typischerweise Kennzeichen anspruchsvoller Berufsbilder ist und an dessen Beginn gestörte Handlungsepisoden stehen, die durch Zielvereitelung oder Zielerschwerung zu Stande kommen. Erreicht also eine Person ihr angestrebtes Ziel nicht, oder nur mit viel Aufwand, so ist der normale Handlungsablauf gestört. Burisch (2006) spricht in diesem Zusammenhang von einem *Aversions-Aversions-Konflikt*, einer Situation, in der eine für fruchtlos gehaltene Handlung dennoch ausgeführt werden muss, um eine noch negativere Konsequenz zu vermeiden. Wenn in weiterer Folge der „Widerstreit der Anziehungs- und Meidungskräfte per saldo zu nurmehr halbherzigen Anstrengung führt, werden weitere Misserfolge wahrscheinlicher“ (Burisch, 2006, S. 159). Das Resultat sind dabei Autonomieeinbußen, welche auf Grund dieser gestörten Auseinandersetzungen des Individuums mit seiner Umwelt entstehen, bzw. durch die innere Repräsentation solcher Interaktionen als gestört und durch das Scheitern bei ihrer Bewältigung gekennzeichnet sind (Burisch, 2006).

Durch wiederholte derartige Frustration bei der Handlungsausführung geht der dadurch entstehende Stress häufig in erste Symptome des Burnouts über. Dazu zählen Niedergeschlagenheit, Gereiztheit, Angst und in weiterer Folge innere Leere und Apathie (Burisch, 2006).

Die Symptomatik, die dabei für den Burnout-Prozess kennzeichnend ist, lässt sich in insgesamt sieben Phasen einteilen, wobei die einzelnen Phasen fließend ineinander übergehen. Dabei lässt die Zusammenstellung der Symptomatik einen umfassenden Überblick zu, „der sowohl den ‚Wald‘ als auch ‚Bäume‘ erkennen lässt“ (Burisch, 2006, S. 25). In Bezug auf den Prozess ist es noch wichtig anzumerken, dass ein Einstieg in diesen nicht bedeutet, dass jede Person auch die terminale Phase erreichen muss. Ein Ausstieg aus dem Prozess kann durch innere oder äußere Veränderungen zu jedem Zeitpunkt ermöglicht werden (Burisch, 2006), auch wenn dies mit Fortschreiten des Prozesses zunehmend schwieriger wird.

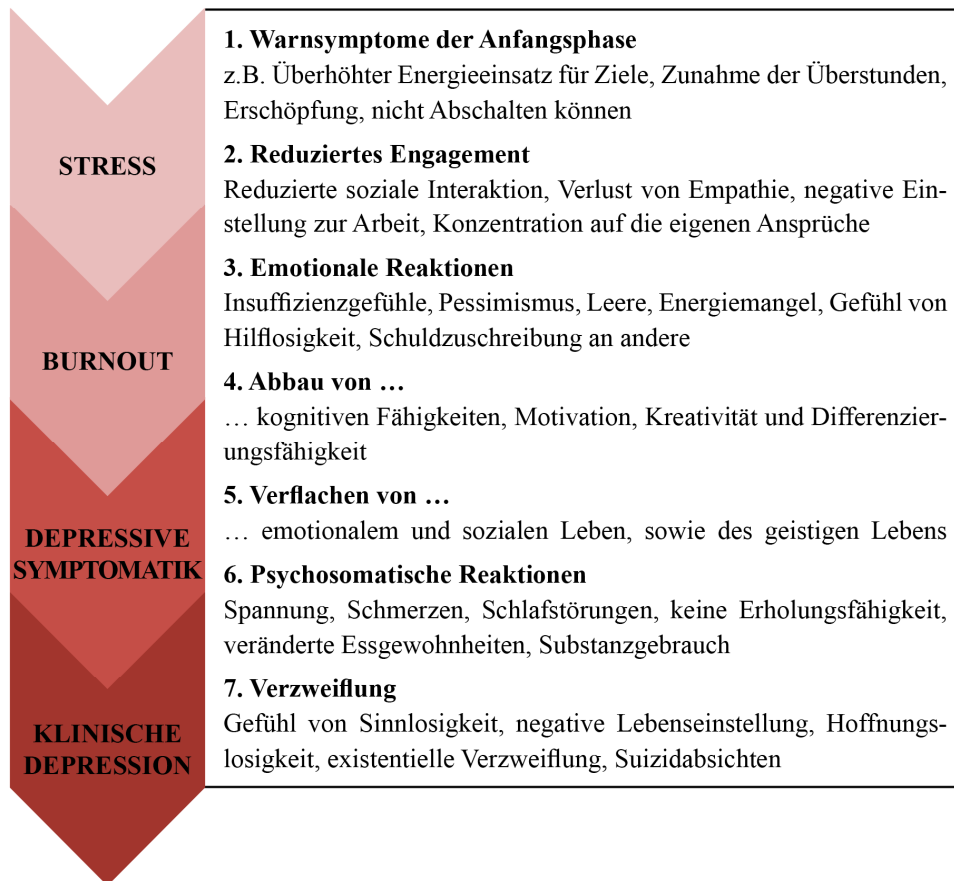


Abbildung 2. Der Burnout-Prozess von Burisch (2006) nach Shirom et al. (2005)

Den in Abbildung 2 von Shirom et al. (2005) dargestellten Phasen des Burnout-Prozesses nach Burisch (2006) lassen sich dabei die Skalen des von ihm entwickelten Hamburger Burnout Inventars (Burisch, 2012a) zuweisen, was in der folgenden Erläuterung der einzelnen Burnout-Phasen erfolgen soll.

Die erste Phase der Warnsymptome der Anfangsphase ist die Folge eines Kontrollverlustes auf Grund der bereits erwähnten gestörten Handlungsepisode und kann somit als Einstieg in den Burnout-Prozess bezeichnet werden. Diese ist häufig gekennzeichnet durch eine Zäsur im Leben einer Person, wie beispielsweise ein Berufs- oder Stellungswechsel, die Konfrontation mit einem neuen Vorgesetzten, etc. Derartige Situationen gehen meist mit einer Veränderung in der Person-Umwelt Passung einher, welche die Kontrolle oder Bewältigungsversuche der Person beeinträchtigen. Menschen suchen jedoch vor allem Situation auf, die es ihnen erlauben, die Transaktionen mit ihrer Umwelt zu kontrollieren, was das Gefühl subjektiver Autonomie vermittelt (Burisch

2006). Das Gefühl des Verlusts der subjektiven Autonomie kann an Hand des transaktionalen Stressmodells (Lazarus & Folkman, 1987) erklärt werden, in welchem psychischer Stress je nachdem entsteht, ob die vorliegende Situation als Verlust, Bedrohung oder Herausforderung interpretiert wird. Die Störung der Handlungsepisode kann somit durch die Beeinträchtigung der subjektiven Autonomie zu psychischem Stress führen da entweder (a) der Verlust des Anreizobjektes die Befriedigung der Bedürfnisse oder die Erreichung weiterer Ziele erschwert, (b) die Bedrohung das angestrebte Ziel nicht zu erreichen erwächst, oder (c) die Herausforderung von außen zu einer Kontrollanstrengung zu einem nicht selbstgewählten Zeitpunkt mit bedrohlicher Möglichkeit des Misserfolgs entsteht (Burisch, 2006). Dieser psychische Stress, welcher von Burisch (2006) auch als *Stress erster Ordnung* bezeichnet wird, veranlasst demnach in der Einstiegsphase in den Burnout-Prozess eine gesteigerte Anstrengung, um das vereitelte Ziel dennoch zu erreichen. Nach dem Reaktionszyklus von Klinger (1977) steigt dabei der Anreizwert des Ziels, während der anderer Ziele vorübergehend sinkt, was bei nicht aussichtslosen Zielen zu einer erhöhten Reaktanz führt (Burisch, 2006). Für diese Phase inhaltlich stellvertretende Skalen, welche Burisch (2012a) im Rahmen seiner Burnout-Forschung zur Erfassung des Burnout-Syndroms ermitteln konnte, sind beispielsweise die *Selbstüberforderung*, welche den selbsterzeugten Stress auf Grund einer Neigung zum Perfektionismus erfasst, und die *Unfähigkeit zur Entspannung*, welche die Schwierigkeit beim Abschalten von Problemen mit der Arbeit misst.

Führt das bereits erwähnte, nunmehr gesteigerte Engagement nicht zu dem erwünschten Ergebnis und kann dieser Zielverlust nicht durch geeignete Coping-Mechanismen kompensiert werden, so entsteht eine durch erfahrene Hilflosigkeit bedingte Form von Stress. Burisch (2006) spricht in diesem Zusammenhang auch vom *Stress zweiter Ordnung*. Diese Entwicklung steht stellvertretend für den Übergang in eine fortgeschrittene Phase des Burnout-Prozesses. Die Folgen können beispielsweise Aggressionen in verschiedene Richtungen (Burisch, 2006) auf Grund der ausbleibenden Zielerreichung sein, was inhaltlich in Burischs Hamburger Burnout Inventar (2012a) in der Skala *aggressive Reaktion auf emotionale Belastung* abgebildet ist. Diese erfragt die Gereiztheit bei bereits unbedeutenden Anlässen. Weitere Konsequenzen, wie die Unzufriedenheit mit der eigenen Arbeit auf Grund der Nichterreichung der gesetzten Ziele, welche inhaltlich der Skala *Leistungsunzufriedenheit* entspricht, sowie ein innerer Widerstand gegen die Arbeit, welcher theoretischen Bezug zu der Skala

„Arbeitsüberdruß“ aufweist, können dabei ebenfalls auftreten. In weiterer Folge kommt es zu Symptomen wie dem reduzierten Engagement sowie einer Vermeidungshaltung, um einer weiteren Frustration zu entgehen. Maslach (1982) beschreibt diese Entwicklung als Depersonalisation, welche unter anderem mit einer Entfremdung von der Arbeit und einer Distanzierung im sozialen Kontakt einhergeht. In dem von Burisch (2012a) entwickelten Inventar zur Ermittlung des Burnout-Risikos wäre diese Phase inhaltlich der Skala der *Distanziertheit* zuzuweisen, die die Reserviertheit im Kontakt mit anderen erfasst. Das eben erwähnte Meidungsmotiv kann schließlich auch recht schnell und unbewusst generalisieren (Burisch, 2006, S. 179).

Tritt zum ursprünglichen Appetenzmotiv das ehemals gesetzte Ziel zu erreichen dieses Meidungsmotiv, so entsteht ein *Appetenz-Aversions Konflikt*, in welchem die ursprüngliche Hoffnung auf Erfolg der Hoffnungslosigkeit weicht (Burisch, 2006). Emotionalen Reaktionen wie Pessimismus gepaart mit einem Gefühl von innerer Leere und Hilflosigkeit resultieren dabei in dieser fortgeschrittenen Phase des Prozessmodells, welche im Hamburger Burnout Inventar (Burisch, 2012a) inhaltlich den Skalen der *inneren Leere* und der *Hilflosigkeit* zugewiesen werden können. Die durch Erfahrungsgeneralisation bedingte Verarmung weiterer Anreizlandschaften führt zudem zum Abbau kognitiver Funktionen, was in weiterer Folge in eine weitgehende Abflachung emotionaler Besetzungen als Antwort auf diesen Zustand übergehen kann (Burisch, 2006). Beide Aspekte sind dabei Kennzeichen fortgeschrittener Phasen des Burnout-Prozesses. Die folgenden psychosomatischen Reaktionen sind schließlich erste Anzeichen der Generalisierung und des Übergreifens der emotional belastenden Situation auf andere Bereiche des Lebens.

In Folge des reduzierten Engagements werden schließlich auch weniger Ziele und Belohnungen erreicht, womit sich die Depression zum Ende des Burnout-Prozesses hin ihre eigene Berechtigung schafft (Burisch, 2006, S. 192). Die Depression senkt also den Anreizwert vieler Dinge (Klinger, 1975) und führt somit am Ende des Burnout-Prozesses zu einer Verstärkung der Symptomatik. Diese Entwicklung kann somit als Kennzeichen des Übergangs in die terminale Phase des Burnout-Prozesses verstanden werden. Zur Erfassung der Kennzeichen dieser letzten Phase können im Hamburger Burnout Inventar (Burisch, 2012a) die Skalen der „emotionalen Erschöpfung“ sowie die „depressive Reaktion auf emotionale Belastung“ hinsichtlich ihrer inhaltlichen Entsprechung

herangezogen werden. Erstere erfasst dabei die Gefühle der Erschöpfung als Folge der Generalisierung der Überlastung, während letztere die Neigung zur Niedergeschlagenheit auf Grund der Belastung misst.

Schließlich ist noch zu erwähnen, dass der Beginn eines Burnout-Prozesses nicht nur durch gestörte Handlungsepisoden, sondern auch durch kritische Handlungsepisoden ohne resultierenden Misserfolg entstehen kann, wenn (a) die kritischen Handlungsepisoden zeitlich so dicht aufeinanderfolgen, dass die Erholungsphase noch nicht abgeschlossen ist und sich demnach entsprechend der Annahmen Selyes (vgl. Fleming, Baum, & Singer, 1984) Stresseffekte kumulieren; (b) zur Zielerreichung nur schmale Entscheidungs- und Handlungsspielräume zur Verfügung stehen; oder (c) die Episode ein emotionales Trauma phobischer Qualität hinterlässt (Burisch, 2006, S. 174).

Zusammengefasst orientiert sich Burisch (2006) in seinem Erklärungsansatz vor allem am Erleben und der inneren Realität des/r Burnout-Betroffenen ohne dabei nur einseitig auf distale Faktoren wie Überlastung, Undankbarkeit oder Unterbezahlung einzugehen. Das Entstehen eines Burnouts geschieht also nicht nur in einem Prozess, sondern auch in einer Interaktion zwischen Individuum und Umwelt bzw. Organisation. Die Einstellungen des Individuums, wie zum Beispiel die Zeitperspektive einer Person, auf welche externe Bedingungen schließlich treffen, können somit einen entscheidenden Beitrag in der Aufklärung der Entstehung von Burnout leisten. Auf diesen inhaltlichen Zusammenhang, der zwischen dem Burnout-Syndrom und der Zeitperspektive nach Zimbardo und Boyd (1999) besteht, soll im folgenden Unterkapitel eingegangen werden.

4.3 Burnout als Ergebnis der Zeitorientierung

Neben dem Burnout- Erklärungsansatz nach Burisch weist die Burnout-Forschung der letzten Jahrzehnte vor allem Theorien auf, welche bestimmte Personen, wie solche in helfenden Berufen (Pines, Aronson & Kafry, 2006; Schmidbauer, 1977), Frauen (Freudenberger & North, 2008; Pines et al., 2006), ManagerInnen (Freudenberger & Richelson, 1982; Maslach & Leiter, 2008; Pines, 2002) oder auch LehrerInnen (Pines, 2002) als potentielle Risikogruppen in Bezug auf Burnout annehmen. Der Ansatz von Burisch erhebt dabei den Anspruch mit seinem Modell eine breite Reichweite (Burisch, 2006, S. 149) statt einer unnötigen Konstruktvielfalt auf Grund von zu spezifischen

Theorien anzustreben und doch gleichzeitig eine Abgrenzung von verwandten Phänomenen zu schaffen. Wie der Autor betont ist dabei die Subsumierung bekannter Prinzipien das Ziel seines Ansatzes (Burisch, 2006).

Einige der Theorien, in welchen diese Prinzipien angewendet werden, stellen dabei die Bedeutung einiger bestimmter Zeitorientierungen in Bezug auf die Entstehung von Burnout in den Vordergrund (Freudenberger & Richelson, 1982; Musalek, 2012a; Pines, 2002). Bisher wurde jedoch noch kein Ansatz entwickelt, um alle der insgesamt drei Zeitorientierungen von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft mit der Entstehung von Burnout explizit in Zusammenhang zu setzen.

Dass eine derartige Verknüpfung jedoch durchaus Sinn macht wird nicht nur an der Rolle einzelner Zeitorientierungen im Kontext spezifischer Burnout-Theorien deutlich, sondern auch an Untersuchungen der Zeitperspektive im Kontext subjektiven Wohlergehens. Dabei wird die Zeitperspektive beispielsweise im 3P Modell (Durayappah, 2010) als wichtige Basis für die Untersuchung des subjektiven Wohlbefindens herangezogen. Die zeitlichen Aspekte von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft dienen dabei als Komponenten des Wohlbefindens im Mittelpunkt der Forschung. Dem Modell zu Folge ist unser momentanes Befinden abhängig von vergangenen, gegenwärtigen und zukünftigen Ereignissen, die von unseren Gedanken gefärbt werden und daher unsere Einstellung gegenüber diesen Ereignissen beeinflussen (Durayappah, 2010). Diese Einstellungen, getönt von unserer Zeitperspektive, können letztendlich die Art und Weise mitbestimmen, in der wir auf äußere Lebensereignisse reagieren, die als potentielle Auslöser für ein Burnout-Syndrom gelten könnten. Da bisherige Forschungen diesen Zusammenhang jedoch noch nicht näher untersucht haben, dient diese Arbeit einer explorativen Untersuchung der Forschungsfrage nach dem Zusammenhang zwischen der Zeitorientierung und Burnout.

Um diese Frage zu klären, sollen im folgenden Kapitel die Zeitorientierungen der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft in Bezug zu einigen spezifischen Burnout-Theorien gesetzt werden, welche in den von Burisch (2006) postulierten Burnout-Prozess eingeordnet werden. Die Hypothesen, welche sich aus den theoretischen Erörterungen ableiten lassen, werden jeweils am Ende des entsprechenden Unterkapitels gebildet.

4.3.1 Burnout und die Rolle der Vergangenheit

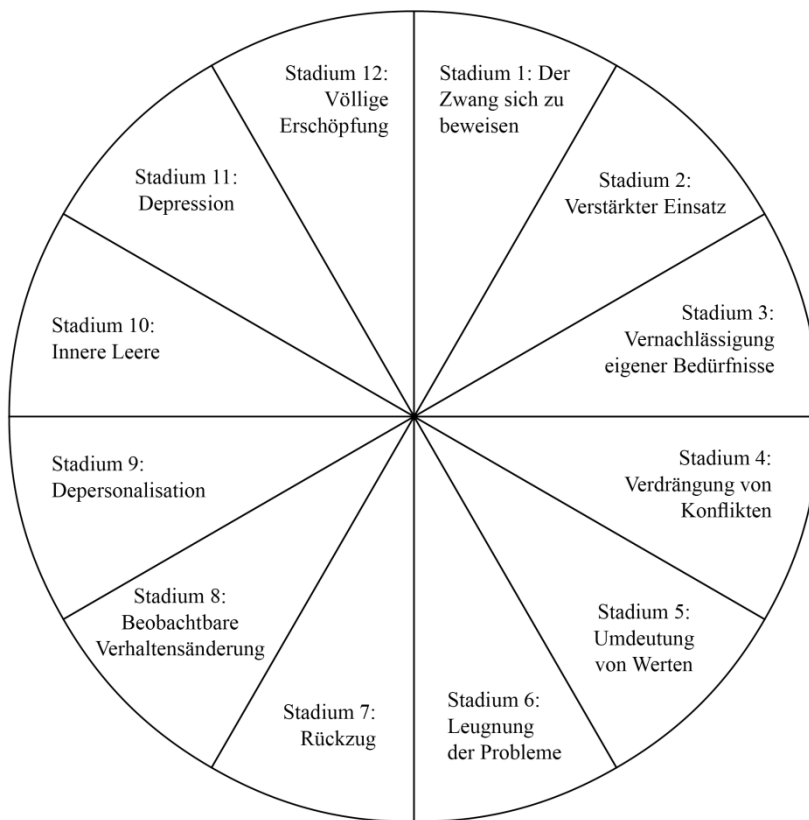


Abbildung 3. Der Burnout-Zyklus nach Freudenberger und North (2008, S. 123)

Psychoanalytische Erklärungsansätze rücken die Rolle der Vergangenheit als Ausgangspunkt für die Entstehung von Burnout in den Mittelpunkt der Erörterungen. So erklärt Freudenberger und North (2008), dass Burnout auf Grund unrealistischer Erwartungen zu Stande kommt. Er definiert Burnout als „... Energieverschleiß, eine Erschöpfung auf Grund von Überforderungen, die von innen oder außen – durch Familie, Arbeit, Freunde, Liebhaber, Wertesystem oder die Gesellschaft – kommen kann und die Person Energie, Bewältigungsmechanismen und die innere Kraft raubt“ (Freudenberger & North, 2008, S. 27). Dieser Definition liegt die Annahme zu Grunde, dass die Erwartungen und Werte einer Person, die im Laufe eines Lebens geprägt werden, zunächst nicht mit dem durch aktuelle Politik, Gesellschaft oder Medien geprägten neuen Bewusstsein vereinbar sind. Zu Beginn eines Burnout steht also meist der Konflikt zwischen alten und tief verwurzelten Einstellungen und veränderten gesellschaftlichen

Rollenmustern (Freudenberger & North, 2008). Hinzu kommt die Annahme, dass den Zustand des Ausbrennens hauptsächlich die dynamischen, charismatischen und zielstrebigen Männer und Frauen erfahren, Idealisten, die sich bei allem was sie tun, voll und ganz einsetzen (Freudenberger & Richelson, 1982). Auf Grund dieses Idealismus entsteht bei diesen Personen nicht selten ein Zwang sich selbst zu beweisen und die hohen idealistischen Ziele durch starkes Engagement zu erreichen, was ein erster Schritt in den Burnout-Zyklus (Abbildung 3) nach Freudenberger und North (2008) sein kann. Freudenberger und Richelson (1982) nehmen des Weiteren an, dass somit vor allem die am stärksten engagierten und hingebungsvollsten Berufstätigen, welche ihren Job als Ersatz für ihr Sozialleben nehmen und glauben, unentbehrlich zu sein, am ehesten ausbrennen. Die Begründung für diese Entwicklung liegt dabei in der häufig vorliegenden Tatsache, dass diese Leute ihrer Arbeit eine unverhältnismäßige Bedeutung beimessen, wobei sich ein großer Teil ihres Selbstbildes aus ihrer Arbeit speist. Kommt es dann zu besonders fordernden Situationen ist die Wahrscheinlichkeit für ein Burnout sehr hoch (Pines, 2002).

Die Besonderheit des psychoanalytischen Ansatzes liegt darin, dass er als Ursache für die Wahl des Berufs und ebenso für das folgende übermäßige Engagement ungelöste Konflikte in der Entwicklung und der Familiendynamik eines Menschen sieht. Diese münden unter anderem in einem Bedürfnis akzeptiert zu werden und daher auch unrealistischen Anforderungen genügen zu müssen (Pines, 2002). Beispiele für solche Konflikte sind dabei von anderen, vor allem Familienmitgliedern, früh gesetzte und übertriebene Maßstäbe, die den eigenen Bedürfnissen nicht unbedingt entsprechen, der Anspruch dem selbstlosen „Familienheld“ nachzueifern, die empfundene Notwendigkeit jemand zu sein, der man nicht ist, um akzeptiert zu werden, und der Druck einem bestimmten Familienmythos oder –prinzip zu entsprechen (Freudenberger & Richelson, 1982). In jedem Fall kann es auf Grund der Diskrepanz zwischen Ziel bzw. der Erwartung, welche beeinflusst von den eben angeführten vergangenen und ungelösten Konflikten gesteckt wird, und der Belohnung, welche ausbleibt oder von der Erwartung abweicht, zur Entstehung eines Burnouts kommen. Der Einfluss der Vergangenheit erhält somit in psychoanalytischen Ansätzen und insbesondere im Ansatz nach Freudenberger (Freudenberger & Richelson, 1982) besondere Beachtung.

Zwar geht Burisch im Vergleich zu Freudenberg nicht davon aus, dass die Diskrepanz zwischen Erwartung und realer Belohnung, entstehend aus ungelösten Konflikten in der Vergangenheit, der alleinige Grund für die Entwicklung eines Burnouts ist, jedoch findet sich auch in seinem Erklärungsansatz die Vergangenheit als ein bedeutsamer Faktor, der im Entstehungsprozess von Burnout eine wichtige Rolle spielt. Der Annahme Burischs (2006) zu Folge ist nämlich die wiederholte Erfahrung von Autonomieverlust Kennzeichen eines bereits fortgeschrittenen Burnout-Prozesses, wobei das anhaltende Scheitern bei einem wichtigen Anreiz gleichbedeutend ist mit völliger Selbstabwertung. Diese Selbstabwertung entsteht seinem Modell zu Folge dadurch, dass (a) Ziele so unrealistisch hoch gesteckt werden, dass sie nicht oder nur durch übermäßigen Energieeinsatz erreicht werden können, was Belohnung unerreichbar oder unverhältnismäßig macht; (b) dass Ziele nicht den eigenen Bedürfnissen entsprechen und somit die Belohnung auch nicht als befriedigend empfunden wird; oder (c) dass an realistische Ziele unrealistische Belohnungsansprüche geknüpft werden (Burisch, 2006). Alle drei Szenarien führen zu einer Diskrepanz zwischen Aufwand und Ertrag und erwecken somit das Gefühl, nicht ausreichend Einfluss auf die gewünschte Zielerreichung zu besitzen. Wird die Ursache für diesen Kontrollverlust bei sich selbst gesehen, zum Beispiel weil man trotz der anfänglichen Phase des erhöhten Engagements keine Veränderungen erzielen kann, so wird der Ausbrennende zunächst mit Hilflosigkeit, welche in eine depressive Symptomatik übergehen kann, reagieren (Burisch, 2006). Dabei können unter anderem emotionale Erschöpfung und depressive Reaktion auf emotionale Belastung die langfristigen Folgen sein. So wie bei Freudenberg die überhöhte Anforderung an sich, die übermäßige Identifikation mit der Arbeit und die Burnout-Gefährdung bei Enttäuschungen dieses auf hohen Stelzen gebauten Ideals angenommen wird, ist somit auch bei Burisch die wiederholte Erfahrung von Frustration auf Grund nicht erreichter Ziele einhergehend mit depressiver Symptomatik als Kennzeichen eines fortgeschrittenen Burnout-Prozesses zu sehen. Beide Ansätze weisen somit Gemeinsamkeiten mit einer stark ausgeprägten negativen Vergangenheitsorientierung auf, bei der die Fokussierung auf vergangene Misserfolge oder Fehlschläge Einfluss auf das gegenwärtige Verhalten und Empfinden haben.

Auch in der Zeitperspektiventheorie nach Zimbardo und Boyd (1999) spielt diese negative Vergangenheitsorientierung eine wichtige Rolle zur Entwicklung der aktuellen Einstellungen eines Menschen. Wie bereits erwähnt konnten Studien zeigen, dass das

Vorherrschen einer stark negativen Vergangenheitsorientierung mit einem hohen familiären Konfliktpotential zusammenhängt (Holman & Zimbardo, 2009), was die Beeinträchtigung einer wichtigen Ressource bedeutet, die bei der Bewältigung aktueller Herausforderungen einen hohen Stellenwert einnimmt. Diese Erkenntnis weist somit eine Parallele zu den Erkenntnissen Freudenbergers (Freudenberger & North, 2008; Freudenberger & Richelson, 1982) auf. Des Weiteren konnte in einigen Studien der Zusammenhang einer negativen Vergangenheitsorientierung sowie der damit einhergehenden Fokussierung auf vergangene Misserfolge mit anderen Aspekten des Burnout-Syndroms, wie beispielsweise depressive Symptomatik und geringerer Extraversion, als Zeichen eines Rückzugs auf Grund emotionaler Erschöpfung nachgewiesen werden (Anagnostopoulos & Griva, 2011; Boyd & Zimbardo, 2005; Holman & Zimbardo, 2009; Van Beek, Berghuis, Kerkhof, & Beekman, 2011). Diese Symptome können nach dem Modell von Burisch eine Folge des überhöhten Engagements zu Beginn des Burnout-Prozesses und dem auf Grund der Zielerschwerung oder – vereitelung resultierenden Kontrollverlustes sein. Vor allem die emotionale Erschöpfung und in weiterer Folge die depressive Symptomatik sind dabei als emotionale Korrelate des Autonomieverlustes anzusehen (Burisch, 2006). Eine positive Vergangenheitsorientierung basierend auf einer positiven Einstellung hinsichtlich vergangener Ereignisse dient hingegen als eine Art Ressource, deren Zusammenhang mit subjektivem Wohlbefinden (Drake et al., 2008) aufgezeigt wurde. Dieser Umstand wird auch in dem Erklärungsansatz nach Burisch deutlich: Die positiven Erfahrungen in der Vergangenheit bezüglich erhaltener Kontrolle und somit optimistischer Beurteilung der Chancen der Zielerreichung sind nach Burisch (2006) auf die gemachten Erfahrungen mit Anreizen, Zielen und Ereignissen zurück zu führen. Die Entwicklung realistischer Ansprüche bei Freudenberger (Freudenberger & Richelson, 1982) ist hingegen Resultat fehlender ungelöster Konflikte in der Entwicklung eines Menschen. Beide Ansätze beziehen sich dabei auf vorteilhafte Erfahrungen in der Vergangenheit und stellen somit, ebenso wie die positive Vergangenheitsorientierung bei Zimbardo und Boyd (1999), protektive Faktoren im Hinblick auf die Entwicklung eines Burnouts dar. Demnach sollte eine stark ausgeprägte positive Gegenwartsorientierung Kennzeichen von Individuen sein, welche auf Grund fehlender Erfahrung von Kontrollverlust und Autonomieeinbußen keine emotionale Erschöpfung und in weiterer Folge keine depressive Symptomatik aufweisen.

Auf Basis der oben angeführten Erörterungen, sowie der in Kapitel 4.2. angestellten

Verknüpfungen zwischen der letzten Phase des Burnout-Prozesses nach Burisch (2006) mit den Skalen der *emotionalen Erschöpfung* und der *depressiven Reaktion auf emotionale Belastung* des Hamburger Burnout Inventars (Burisch, 2012a) lassen sich somit folgende Hypothesen bilden:

H1(a): Es gibt einen positiven Zusammenhang zwischen der negativen Vergangenheitsorientierung und emotionaler Erschöpfung.

H1(b): Es gibt einen positiven Zusammenhang zwischen der negativen Vergangenheitsorientierung und depressiver Reaktion auf emotionale Belastung.

H1(c): Es gibt einen negativen Zusammenhang zwischen der positiven Vergangenheitsorientierung und emotionaler Erschöpfung.

H1(d): Es gibt einen negativen Zusammenhang zwischen der positiven Vergangenheitsorientierung und depressiver Reaktion auf emotionale Belastung.

Um ein ganzheitliches Bild des Zusammenhangs zwischen Burnout und der Zeitperspektive zu treffen, ist es jedoch notwendig, sich nicht alleine auf die Rolle der Vergangenheit zu konzentrieren. Auch die anderen Zeitorientierungen müssen für die Erstellung einer aussagekräftigen und gut fundierten theoretischen Herleitung und Begründung dieses Zusammenhangs in den folgenden Unterkapiteln näher betrachtet werden

4.3.2 Burnout und die Rolle der Gegenwart

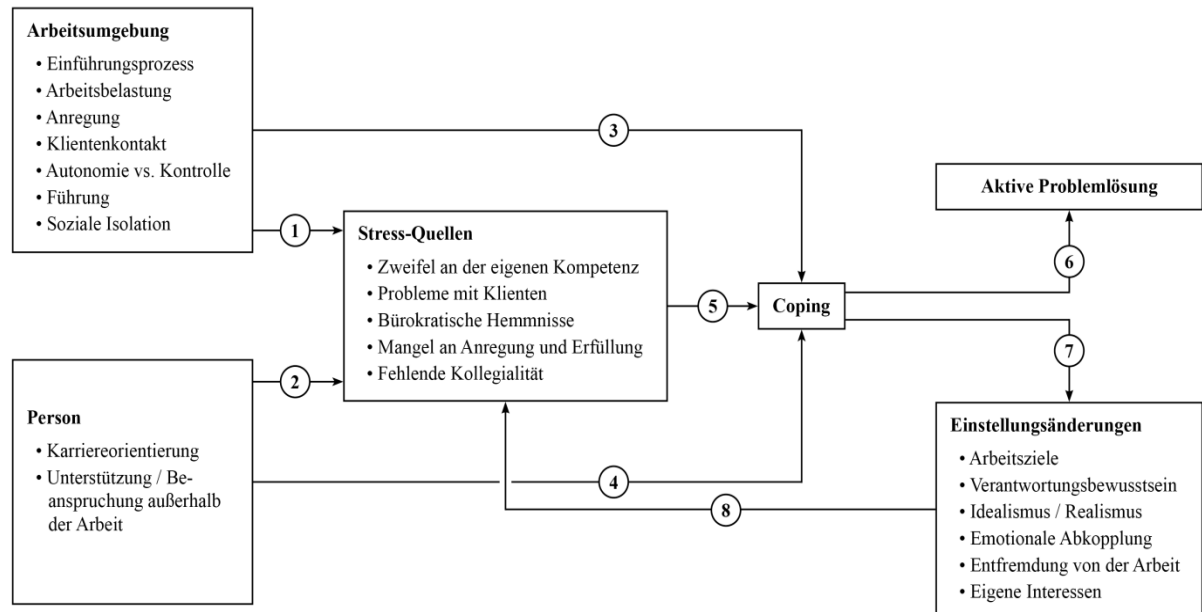


Abbildung 4. Das Burnout- Modell von Cherniss (1980) nach Burisch (2006)

Cherniss (1980) gelangte in seiner berühmten Interviewstudie mit jungen BerufseinsteigerInnen zur Erforschung des Burnoutsyndroms zu der Erkenntnis, dass es insgesamt acht Faktoren gibt, die Burnout im Arbeitsleben verursachen können. Dazu gehören neben der Qualität des Einführungsprozesses am neuen Arbeitsplatz die quantitative Arbeitsbelastung, die intellektuelle Anregung, die Einseitigkeit des KlientInnenkontakts, das Ausmaß bürokratischer Kontrolle, die Eindeutigkeit der Arbeitsziele, die Führung und das Verhältnis zu den Kollegen. Je nach Gestaltung dieser acht Faktoren können sie Burnout begünstigen oder auch als eine Art Schutzfaktor vor Burnout dienen. Die Entstehung von Burnout bezieht sich somit auf einen Prozess, in welchem die Einstellungen und Verhaltensweisen Berufstätiger sich in negativer Art und Weise als Antwort auf die Anforderungen des Berufs ändern (Cherniss, 1980). Dabei tendieren Personen, welche in einem sehr anspruchsvollen, frustrierenden oder langweiligem Arbeitsverhältnis eingebunden sind dazu, sich in ihrer Einstellung und ihren Verhaltensweisen negativer zu verändern als solche, welche interessanten, unterstützenden und anregenden Arbeitsverhältnissen ausgesetzt sind (Cherniss, 1980). Der Einführungsprozess beispielsweise kann derart organisiert sein, dass der/die neue ArbeitnehmerIn in die wichtigsten Strukturen und Abläufe sowie Aufgaben eingearbeitet

wird und somit einen erfolgreichen Einstieg in die neue Arbeit finden kann. Der/die MitarbeiterIn kann aber auch unvorbereitet und auf sich gestellt werden, ohne jegliche Art von Unterstützung oder Anleitung ist dies meist ein Garant für Anfängerfehler und Misserfolge. Auch die Anzahl und die Art an KlientInnenkontakten spielen in Bezug auf die Entwicklung von Burnout eine wichtige Rolle: eine hohe Anzahl an KlientInnen kann zu Beginn noch dazu führen die Betreuung als eine Herausforderung zu sehen, die man möglichst gut erfüllen möchte. Kann man selbst aber über das „wie“ und „wer“ nicht mitentscheiden, so kann auch dies zu einem Gefühl der Hilflosigkeit und des Rückzugs aus der Arbeit führen, wie ihn bereits Maslach und Leiter beschreiben (2008). Auch der Aspekt der Anregung kann, wenn für die Person in entsprechendem Maße vorhanden, Wachstum und Selbstentfaltung ermöglichen. Bei fehlender Anregung oder Möglichkeit, sich diese selbst zu verschaffen, obwohl ein Bedürfnis danach besteht, kann ein Gefühl, an die Umstände ausgeliefert zu sein und keinen Einfluss zu besitzen, entwickelt werden. Ähnlich verhält es sich mit dem Faktor der professionellen Autonomie: besteht ein für das Individuum zu geringes Maß an Entscheidungsspielraum und Einflussmöglichkeit, ohne der Situation entrinnen zu können, kann sich ein Gefühl von Hilflosigkeit und Ohnmächtigkeit gegenüber der Situation ausbreiten. Selbiges gilt beispielsweise auch bei konflikträchtigen und unspezifischen Zielen, wenig Unterstützung durch den/die Vorgesetzte/n bzw. KollegInnen oder auch mangelnde Führung, die eher die Furcht vor dem Misserfolg und dem Gefühl in seiner derzeitigen Situation der Willkür der Umstände ausgeliefert zu sein, fördern können (Cherniss, 1980). Diese Aspekte der Arbeitsumgebung einen direkten Einfluss auf die Entwicklung von Burnout und wirken gleichzeitig auf indirekt auf die Entwicklung eines Burnouts, indem sie zur Entstehung von Stressquellen beitragen (Burke & Greenglass, 1995). Diese von Cherniss (1980) ermittelten Stressquellen sind: der Zweifel an der eigenen Kompetenz, die Problemen mit Klienten, bürokratische Hemmnisse, Mangel an Anregung und Erfüllung sowie fehlende Kollegialität. Ein dritter Weg zum Burnout stellen zusätzlich die individuellen Voraussetzungen dar, wie die Karriereorientierung oder die Unterstützung/ Anforderungen außerhalb der Arbeit, welche direkt oder indirekt über die Verstärkung der Stressquellen wirken (Burke & Greenglass, 1995). Eine erste Reaktion auf das Vorhandensein dieser individuellen, arbeitsplatz- und stressbedingten Burnout-fördernden Faktoren bzw. eine Form des Copings kann die, in Abbildung 4 zum Burnout-Modell nach Cherniss (1980) dargestellte, aktive Problemlösung sein. Burisch (2006) spricht in diesem Zusammenhang von einer Reaktanzphase, in welcher vermehrt Anstrengung unternommen wird, um sich

selbst zu beweisen und die eigene Selbstachtung trotz der unter gegebenen Umständen nachvollziehbaren Misserfolge zu wahren. Bei anhaltenden Erfahrungen von erfolglosen Coping Versuchen kommt es schließlich zu Burnout Symptomen, die von Cherniss (1980) unter „Einstellungsänderungen“ subsumiert werden, wie beispielsweise der Ersetzung des Idealismus durch resignativen Realismus, emotionale Entkopplung von der Arbeit, etc. (Burisch, 2006).

Wie bereits angedeutet, können einige Parallelen von der Theorie nach Cherniss (1980) zum Burnout-Prozess nach Burisch (2006) gezogen werden: Bei der Konfrontation mit Herausforderungen, die nicht bewältigt werden, kommt es in letzterem Modell zu einem Erleben, das in diesem Zusammenhang auch als Stress erster Ordnung bezeichnet wird. Wird zumindest Hoffnung auf gelegentlichen Erfolg gehegt, wie es häufig bei erstmaligen Bewältigungsversuchen von Herausforderungen der Fall ist, kommt es zu vermehrten Anstrengungen als Kennzeichen dieser Reaktanzphase. Bleiben die erhöhten Anstrengungen dabei jedoch fruchtlos und wird die subjektiv bedeutsame Zielerreichung wiederholt enttäuscht, so werden im weiteren Verlauf zusätzliche, für den Burnout-Prozess typische Symptome deutlich. Zunächst können beispielsweise Aggressionen als Ausdruck der Leistungsunzufriedenheit in verschiedene Richtungen auftreten (Burisch, 2006). Burisch (2006, S. 159) vertritt dabei die Auffassung, dass „durch Erfahrungsgeneralisation die Erfolgswahrscheinlichkeiten in weiten Bereichen der Anreizlandschaft pessimistischer eingeschätzt werden...“ und bei der folgenden Verarmung ganzer Anreizlandschaften ein profunder Widerwille sowie Überdruß entstehen, welche sich in fatalistischen Gleichmut mit emotionaler Distanzierung wandeln können. Durch die anhaltende Erfahrung von Misserfolgen kann dieser Zustand schließlich in das Erleben von Hilflosigkeit und innerer Leere kippen. Wird dieser Prozess dabei nicht frühzeitig gestoppt, kann es schließlich zu einem Zustand durchgehender Hoffnungslosigkeit kommen (Burisch, 2006), der mit der bereits im vergangenen Unterkapitel beschriebenen depressiven Symptomatik als Kennzeichen der letzten Phasen des Burnout-Prozesses einhergeht.

In der Zeitperspektiventheorie nach Zimbardo und Boyd (1999) spiegelt sich diese Art der Entwicklung in einer stark ausgeprägten fatalistischen Gegenwartsorientierung wider. Dabei steht diese Form der Zeitorientierung für eine fatalistische, hilf- und hoffnungslose Einstellung gegenüber dem eigenen Leben und der Zukunft unter der Annahme, dass die Zukunft vorherbestimmt ist und nicht dem individuellen Einfluss

unterliegt (Van Beek et al., 2011). Diese Art der Zeitorientierung ist dabei nicht selten von Gefühlen wie Aggression, verringerter Energie und Lebensfreude sowie verminderter Offenheit gegenüber anderen Personen gekennzeichnet als eine Antwort auf ein Verhalten, das nicht zu den erhofften Ergebnissen führt oder noch nicht einmal das Gefühl vermittelt, Einfluss auf diesen Prozess zu haben (Zimbardo & Boyd, 2011). Ähnlich wie in den Erklärungsansätzen von Burisch (2006) ist also der Zustand in Folge des Kontrollverlustes nach Zimbardo und Boyd (2011) eine Phase, in welcher die fatalistische Gegenwartsorientierung eine Art erlernter Hilflosigkeit widerspiegelt. Diese Zeitorientierung ist dabei durch eine resignative Haltung gekennzeichnet, die dem von Bandura (2011) beschriebenen Zustand der fehlenden Selbstwirksamkeit entspricht und dabei Gemeinsamkeiten mit den Kennzeichen eines fortgeschrittenen Stadiums in Burischs Burnout-Prozess aufweist.

Neben der fatalistischen Einstellung gegenüber der Gegenwart gibt es nach Zimbardo und Boyd (1999) jedoch auch die hedonistische Form der Gegenwartsorientierung. Der Unterschied zwischen der fatalistischen und hedonistischen Gegenwartsorientierung liegt dabei in der diesen Einstellungen zu Grunde liegenden Haltung. Während fatalistisch gegenwartsorientierte Personen mit der Unausweichlichkeit und der Unbeeinflussbarkeit ihrer Situation ringen, machen sich hedonistisch gegenwartsorientierte Personen diesbezüglich weniger Gedanken. Ihr Erleben ist, bei starker Ausprägung, einzig und allein auf das Erleben von Genuss ausgerichtet (Zimbardo & Boyd, 1999). Deswegen würden sie wohl in einer ähnlich unkontrollierbaren Situation eher den leichten (Aus-)Weg wählen und somit den Gefühlen von Enttäuschung und Frustration bei dem Versuch der Zielerreichung entgehen. Eine hedonistische Gegenwartsorientierung kann jedoch auch als Schutzfaktor dienen, indem der Fokus von einer verarmten Anreizlandschaft, wie Burisch (2006) es beschreibt, auf eine lustvolle Anreizlandschaft wie dem Privatleben, die sozialen Kontakten etc. gelenkt wird. Solange es gelingt, die Angebote dieser erhaltenen Anreizlandschaft zu genießen und sie von der verarmten Anreizlandschaft abzugrenzen, ist es durchaus denkbar, dass eine hedonistische Gegenwartsorientierung - zumindest für eine gewisse Zeit - unterstützend zum Auffüllen der eigenen Ressourcen dienen kann.

Auf Basis der oben angeführten Erörterungen, sowie der in Kapitel 4.2 angestellten Verknüpfungen zwischen der fortgeschrittenen Phasen des Burnout-Prozesses nach Burisch (2006) mit den Skalen der „Leistungsunzufriedenheit“, des

„Arbeitsüberdrusses“, der „aggressiven Reaktion auf emotionale Belastung“, der „Distanziertheit“, der „inneren Leere“ und der „Hilflosigkeit“ des Hamburger Burnout Inventars (Burisch, 2012a) lassen sich somit folgende Hypothesen bilden:

H2(a): Es gibt einen positiven Zusammenhang zwischen der fatalistischen Gegenwartsorientierung und Leistungsunzufriedenheit.

H2(b): Es gibt einen positiven Zusammenhang zwischen der fatalistischen Gegenwartsorientierung und Arbeitsüberdruss.

H2(c): Es gibt einen positiven Zusammenhang zwischen der fatalistischen Gegenwartsorientierung und aggressiver Reaktion auf emotionale Belastung.

H2(d): Es gibt einen positiven Zusammenhang zwischen der fatalistischen Gegenwartsorientierung und Distanziertheit

H2(e): Es gibt einen positiven Zusammenhang zwischen der fatalistischen Gegenwartsorientierung und Hilflosigkeit.

H2(f): Es gibt einen positiven Zusammenhang zwischen der fatalistischen Gegenwartsorientierung und innerer Leere

H2(g): Es gibt einen negativen Zusammenhang zwischen der hedonistischen Gegenwartsorientierung und Leistungsunzufriedenheit.

H2(h): Es gibt einen negativen Zusammenhang zwischen der hedonistischen Gegenwartsorientierung und Arbeitsüberdruss.

H2(i): Es gibt einen negativen Zusammenhang zwischen der hedonistischen Gegenwartsorientierung und aggressiver Reaktion auf emotionale Belastung.

H2(j): Es gibt einen negativen Zusammenhang zwischen der hedonistischen Gegenwartsorientierung und Distanziertheit.

H2(k): Es gibt einen negativen Zusammenhang zwischen der hedonistischen Gegenwartsorientierung und Hilflosigkeit.

H2(l): Es gibt einen negativen Zusammenhang zwischen der hedonistischen Gegenwartsorientierung und innerer Leere.

Neben der Vergangenheits- und der Gegenwartsorientierung spielt schließlich auch die Einstellung gegenüber der Zukunft eine entscheidende Rolle in Bezug auf die Entwicklung eines Burnouts. Dieser theoretische Zusammenhang soll im letzten Abschnitt dieses Kapitels erläutert und zur Ableitung weiterer Hypothesen hinsichtlich dieser letzten Form der Zeitorientierung führen.

4.3.3 Burnout und die Rolle der Zukunft

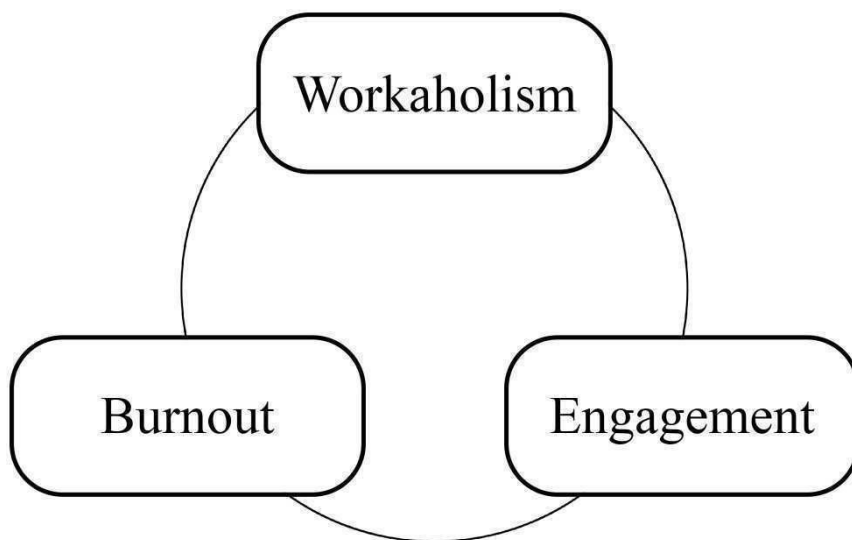


Abbildung 5. Burnout im Kontext der Arbeitssucht (Musalek, 2012)

In dem Erklärungsansatz zur Entstehung von Burnout nach Musalek (2012a) wird das übermäßige und unkontrollierte Arbeiten als eines der größten Gefahrenmomente vorgestellt und Burnout dabei als eine der typischen Folgeerscheinungen der Arbeitssucht beschrieben. Betroffen sein kann davon jede Person, die im Arbeitsleben steht (Musalek, 2012b). Von Arbeitssucht wird in diesem Zusammenhang gesprochen, wenn drei der für Süchte typischen, nachstehenden *Symptomcluster* in Bezug auf die Arbeit über mehrere Monate hinweg zu beobachten sind (Musalek, 2012a):

1. *Craving*: Das unstillbare Verlangen nach Arbeit, welches auf Kosten der Freizeit geht;

2. *Die Toleranzentwicklung*: Die Intensivierung der Arbeit (z.B. durch Verlängerung der Arbeitszeit, Vermehrung des Arbeitsaufkommens, Beschleunigung der Arbeitszeit, etc.) bei gleichzeitiger Verkürzung der Freizeit, um die durch das Arbeiten erhoffte und mit Fortschreiten der Sucht sowie einhergehender Toleranzentwicklung immer schwieriger zu erreichende Befriedigung weiterhin stillen zu können;
3. *Der Kontrollverlust*: Der Verlust der Kontrolle über Arbeitsausmaß, Arbeitszeit und Arbeitsintensität (z.B. durch das fehlende Einhalten von Erholungszeiten);
4. *Körperliches Entzugssyndrom*: Das Auftreten von körperlichen Beschwerden bei Entsagung der Arbeit (z.B. Unruhezustände, Zittern, Schwitzen, Herzfrequenzerhöhung, Schlafstörungen, etc.);
5. *Psychische Abhängigkeit I*: Die Fortsetzung der Arbeit trotz des Wissens, dass die Arbeit und das Fehlen von Erholungszeit bereits eine psychisch, körperlich und/oder sozial schädigende Wirkung zeigt;
6. *Psychische Abhängigkeit II*: Die völlige Lebenszentrierung auf die Arbeit während andere Lebensbereiche (Familie, Freizeit, etc.) an Bedeutung verlieren.

In Bezug auf die Arbeitssucht konnte dabei nachgewiesen werden, dass ein positiver Zusammenhang mit dem Burnoutsyndrom besteht (Schaufeli, Taris, & Van Rhenen, 2008). Dieser wird darin begründet gesehen, dass die Arbeitssucht ein Einstieg in das Burnout, darstellt insofern die mentalen Ressourcen aufgebraucht sind (Maslach, 1986; Porter, 2001) und somit der übermäßige Einsatz bei der Arbeit auf Grund dieser fehlenden Ressourcen in ein Ausbrennen übergeht. Als ein Erklärungsansatz für die Entstehung von Arbeitssucht kann ihr Zusammenhang mit den Faktoren der fehlenden Kontrolle im Job und der mangelnden Unterstützung durch den Vorgesetzten, wie er von Schaufeli et al. (2008) nachgewiesen wurde, dienen. Brett und Stroh (Brett & Stroh, 2003) zu Folge leisteten beispielsweise amerikanische Manager, welche mehr als 61 Stunden in der Woche für ihren Job veranschlagten, derart viele Überstunden nicht auf Grund von extrinsischen Belohnungen wie finanzieller Anreize oder Beförderungen,

sondern auf Grund ihres Bedürfnisses, Kontrolle in ihrem Job ausüben zu können. Dieser Umstand ist dabei vor allem für perfektionistische Arbeitssüchtige zutreffend, welche charakteristisch ein hohes Bedürfnis zur Kontrollausübung haben (Scott, Moore, & Miceli, 1997).

Auch im Burnouterklärungsansatz nach Burisch nimmt das Bedürfnis zur Kontrollausübung einen wichtigen Stellenwert ein. In der gestörten Handlungsepisode, welche das kritische Moment für die Entstehung eines Burnouts darstellt, ist das Bedürfnis nach Einflussnahme auf eine Situation, die sich der eigenen Kontrolle entzieht, ein erster Anstoß für die Entstehung eines Burnout. Das Auftauchen eines Hindernisses, welches in der gestörten Handlungsepisode die Nichterreichung des angeregten Motivs bedingt, führt hierbei zunächst zu einer Motivverstärkung im Sinne der Reaktanzphase (Burisch, 2006). Begleitet wird diese Phase unter anderem von Gefühlen der Unzufriedenheit mit der eigenen Leistung sowie mangelndem Stolz auf die eigene Arbeit auf Grund der fehlenden Zielerreichung, die das Bedürfnis, das gesetzte Ziel doch noch zu erreichen, verstärken können. Nach Burisch (2006) sorgt dabei die Fixierung auf dieses nunmehr „überwertige“ Motivziel für die Ausblendung alternativer Handlungsepisoden. Das Versteifen auf eine einzige Strategie im Sinne des Prinzips von „mehr desselben“ (Watzlawick, 2009) ist nun einzig auf das Erreichen des gesetzten Ziels in der Zukunft ausgerichtet und entbehrt somit der rationalen Handlungsplanung. Eine Korrektur des hoch gesteckten Ziels nach unten käme dabei einer Kapitulation gleich - das Aufgeben eines wahrscheinlich nicht bewusst formulierten Lebensplans (Burisch, 2006). Im weiteren Verlauf kann diese übermäßige Anstrengung zur Erreichung des Ziels in eine Selbstüberforderung münden, welche in keiner Relation mehr zu dem zu erwartenden Ertrag steht. Es kommt zu einer Dauervigilanz, die sich beispielsweise in Übererregtheit Nervosität, Angespanntheit und dem Gefühl nicht abschalten zu können äußert (Burisch, 2006). Die Selbstüberforderung und der daraus resultierende Zustand der Spannung führt schließlich durch die wiederholte Frustration durch angelnde Zielerreichung zu den bereits beschriebenen Gefühlen der Hilflosigkeit auf Grund des Kontrollverlustes, welches bereits eine der ersten Phasen des Burnout-Prozesses kennzeichnet.

Das in dem Erklärungsansatz nach Burisch (2006) beschriebene Bedürfnis nach Kontrolle spiegelt sich ebenfalls in der Zukunftsorientierung nach Zimbardo und Boyd (1999) wider. Eine starke Ausprägung dieser Zeitorientierung steht unter anderem für

Aspekte wie ein hohes Maß an Planung zur Erreichung künftiger Ziele oder das Handeln unter Berücksichtigung bzw. Vermeidung künftiger Konsequenzen, welche charakteristisch für das Verlangen nach Einfluss und Kontrolle sind. Menschen mit einer vorherrschenden Zukunftsorientierung neigen zudem zu mehr Fleiß und Einsatzbereitschaft zur Erreichung ihrer Ziele (Zimbardo & Boyd, 2011). Dabei spielen frühe Erfahrungen mit Erfolg eine wichtige Rolle. Eine Zukunftsorientierung erwächst unter anderem aus dem Erlebnis, dass Anstrengung, Übung und Disziplin mit Erfolg belohnt werden (Zimbardo & Boyd, 2011). Führen jedoch Anstrengung und Erfolg nicht zu dem gewünschten Ziel und wird der Handlungsplan bei Nichterreichung des Ziels nicht entsprechend angepasst, so können die von Burisch (2006) berichtete Selbstüberforderung und anschließende Dauervigilanz als erste Aspekte des Einstiegs in den Burnout-Prozesses die Konsequenz sein.

Auf Basis der oben angeführten Erörterungen, sowie der in Kapitel 4.2. angestellten Verknüpfungen zwischen der Einstiegsphase im Burnout-Prozesses nach Burisch (2006) mit den Skalen der „Selbstüberforderung“ und der „Unfähigkeit zur Entspannung“ des Hamburger Burnout Inventars (Burisch, 2012a), lassen sich somit folgende Hypothesen bilden:

H3(a): Es gibt einen positiven Zusammenhang zwischen der Zukunftsorientierung und Selbstüberforderung.

H3(b): Es gibt einen positiven Zusammenhang zwischen der Zukunftsorientierung und der Unfähigkeit zur Entspannung.

4.3.4 Die Unterschiede zwischen Männern und Frauen in Bezug auf die Burnout-Gefährdung und Zeitorientierung

In einigen der in den vorangehenden Unterkapiteln angeführten Erklärungsansätzen findet neben der Rolle der Zeit auch der Aspekt des Geschlechts besondere Berücksichtigung. In der entsprechenden Literatur finden sich dabei einige Hinweise darauf, dass Frauen ein höheres Risiko für Burnout aufweisen, als Männer (Freudenberger & North, 2008; Leiter, Clark & Durup, 1994; Schaufeli & Buunk, 2003). Freudenberger und North (2008) führen dieses Phänomen auf einen Rollenkonflikt der modernen Frau zwischen alten und neuen Werten und Erwartungen an sie zurück,

welcher durch die Neigung, den Fehler bei sich selbst zu suchen, noch verstärkt wird. Auch Etzion und Pines (1986) greifen diesen Aspekt der Besonderheiten weiblicher Coping Mechanismen auf: die höheren Burnoutwerte von Frauen im Vergleich zu Männern führen sie auf deren vorwiegenden Gebrauch indirekter und inaktiver Coping-Strategien zurück, welche im Umgang mit Stress weniger effektiv als aktive und direkte Coping-Strategien sind. Greenglass (1991) betonte in diesem Zusammenhang jedoch, dass diese Effekte auf Grund der beruflichen Rolle und der hierarchischen Position von Frauen im Berufsleben konfundiert sind. Diese Argumentation wird auch von Maslach und Jackson (1985) geteilt, welche zusammenfassen, dass das Geschlecht keine ausschlaggebende Determinante im Kontext von Burnout ist. Es wird zudem angenommen, dass Frauen sogar einen Vorteil in Bezug auf die emotionalen Anforderungen der Arbeit mit Menschen auf Grund ihrer Sozialisierung, welche die Umsorgung anderer Personen einschließt, besitzen (Maslach & Jackson, 1985).

Bei Überprüfung des Zimbardo Time Perspective Inventory konnte festgestellt werden, dass die verschiedenen Zeitorientierungen einen Zusammenhang mit demografischen, verhaltensbezogenen, einstellungsbezogenen, persönlichkeitsbezogenen und gesundheitsbezogenen Aspekten zeigten (Dunkel & Weber, 2010). In Bezug auf die Geschlechtsunterschiede konnte in Bezug auf die Unterschiede hinsichtlich der Zukunftsorientierung, sowie der Gegenwartsorientierung signifikante Unterschiede nachgewiesen werden, wobei Frauen zukunftsorientierter und Männer gegenwartsorientierter waren (Keough et al., 1999). In anderen Studien wurde dieser Unterschied jedoch nicht signifikant (Harber, Zimbardo, & Boyd, 2003).

Auf Basis dieser Erörterungen können folgende Hypothesen aufgestellt werden:

H4(a): Männer und Frauen unterscheiden sich nicht signifikant hinsichtlich der Dimensionen von Burnout.

H4(b): Männer und Frauen unterscheiden sich nicht signifikant hinsichtlich der Zeitorientierungen.

4.3.5 Die Unterschiede zwischen Personengruppen in Bezug auf die Burnout-Gefährdung und Zeitorientierung

Viele der bislang durchgeführten Studien über die Entstehung von Burnout beschäftigen sich nicht nur mit dem Unterschied zwischen Männern und Frauen. Auch andere Besonderheiten wie beispielsweise bestimmte Einstellungen, Coping-Mechanismen, oder auch die Berufswahl werden häufig als relevante Faktoren in Bezug auf die Entwicklung eines Burnouts betrachtet (Etzion & Pines, 1986; Maslach, 1986; Pines, 2002). Um für die der Untersuchung zu Grunde liegende Stichprobe ein möglichst großes Maß an Heterogenität bezüglich des Burnout-Risikos zu erhalten, wurden Gruppen unterschiedlicher Risiko-Gefährdung ausgewählt, deren Bezug zu Burnout im Folgenden erläutert werden soll.

Hinsichtlich der Bedeutung von Coping im Burnout-Prozess führt Burisch (2006) an, dass Burnout im Wesentlichen durch Coping-Anstrengungen konstituiert wird. Inadäquate Methoden zur Bewältigung von Störungen in der Handlungsepisode sind somit ein zentraler Punkt bei der Entstehung von Burnout. „Burnoutresistent“ (Burisch, 2006, S. 208) sind hingegen nach Veninga (1983) vor allem Personen, die (a) Problemlöser sind und sich nicht mit der Beschwerde über anstehende Probleme aufhalten, die (b) ihre Erwartungen an die eigene Arbeit im Einklang mit der Realität halten und die (c) Konflikte lösen und sich gleichzeitig gut überlegen, welche Konflikte es wert sind, ausgetragen zu werden. Um diese Art von Umgang mit stress- und burnoutauslösenden Faktoren zu erreichen, ist es notwendig zu lernen sich selbst zu regulieren, besonders wenn auf Grund von Perfektionismus (Mitchelson & Burns, 1998), dem Bedürfnis nach Kontrolle (Burisch, 2006; Scott et al., 1997) und der Neigung zu hochgesteckten Zielen (Etzion & Pines, 1986; Freudenberg & Richelson, 1982) das Maßhalten mit den eigenen Ressourcen bei der Handlungsausführung erschwert und somit das Burnout-Risiko dementsprechend erhöht wird. Unter Selbstregulation versteht Grosshart-Maticek (2003) die Fähigkeit, sich seiner Lage anzupassen und entsprechende Verhaltensweisen zu entwickeln, die zur Bedürfnisbefriedigung und zur Integration von rationalen und emotionalen Funktionen führen. Auf den Burnout-Kontext hin übertragen würde das beispielsweise der Selbstregulation hinsichtlich der Zielanpassung zum Ausgleich des Aufwand-Ertrag Verhältnisses in Folge rationaler Handlungsplanung entsprechen, welche bei einer burnoutgefährdeten Person auf Grund der Inflexibilität der Strategiewahl und dem hohen Anspruch an sich selbst, sämtliche Probleme alleine zu lösen, misslingt

(Burisch, 2006). Ist die Selbstregulationsfähigkeit im Sinne Grosshart-Maticceks (2003) also intakt, so wäre ein entsprechend positiver Umgang mit Burnout-fördernden Situationen denkbar. Eine Gruppe an Personen, die auf die Entwicklung von Selbstregulationskompetenzen häufig besonders geschult werden, sind unter anderem SportmentaltrainerInnen und Coaches aus dem Hochleistungssport, welche durch die Vermittlung dieser Kompetenzen den Umgang mit Impulsen, Emotionen, Gedanken und Ressourcen zur Durchführung des Trainings und den erfolgreichen Einsatz im Wettkampf optimieren (Gruber & Westermeier, 2011).

Neben Erörterungen der Bedeutung des Umgangs mit stress- und burnoutauslösenden Situation nehmen vor allem die Untersuchung spezifischer Berufsgruppen, die besonders soziale oder helfende Berufe als burnoutgefährdet sehen (Cherniss, 1995; Edelwich & Brodsky, 1980; Maslach & Jackson, 1982), einen wichtigen Stellenwert ein. Schmidbauer (1977) spricht in diesem Zusammenhang vom hilflosen Helfer, also einer Prädisposition wie sie auch Burisch (2006) für viele Repräsentanten der genannten Gruppen als zutreffend beschreibt, ausgeht. Pines (2002) sieht die Entwicklung von Burnout in helfenden Berufen in einer fehlenden Balance von Aufwand und Ertrag begründet, da sie zu einem Mangel an Erfolgsgefühl und die Bedeutsamkeit der Arbeit führt. Schmidbauer (1977) geht davon aus, dass fehlende Zuwendung, nach welcher ein „Pflegecharakter“ giert, niemals gestillt werden kann und somit ein Burnout leichter entstehen kann. Schaufeli, Leiter und Maslach (2009) sehen die hohe Burnout Gefährdung helfender Berufe als Preis für den Wandel einer Berufung zu einem modernen Beruf, in welcher die kollektive Identität und geteilte Werte fehlen; Maslach und Jackson (1981) betrachten schließlich vor allem die emotionale Verausgabungsbereitschaft im zehrenden Kontakt mit Klienten als kritisches Moment für die Entstehung von Burnout. Somit ist daraus zu schließen, dass Personen, die sich für eine Ausbildung in sozialen oder helfenden Berufen entscheiden, eine entsprechende Verausgabungsbereitschaft zeigen, was mit einem erhöhten Burnout-Risiko einhergeht

Aber nicht nur Personen mit Berufen im sozialen Sektor werden als gefährdet angesehen. Für die Burnout-Gefährdung von Personen mit hoher Belastung auf Grund übermäßiger Arbeitszeiten sprechen beispielsweise unterschiedliche theoretische Ansätze aus der Burnoutforschung. Neben der Erklärung, dass hinter dem hohen Arbeitsengagement eine Sucht steckt, welches nach Musalek (2012) in einem Burnout münden kann, ist auch die Erklärung durch den Typus des Grenzsuchers nach Burisch

(2006) geläufig, hinter welchem sich ein Mensch verbirgt, der seine Ziele laufend erhöht, dem die einmal errungene Belohnung schnell nicht mehr ausreicht (Meier, 1983) und der somit durch Überforderung einem stärkeren Burnout Risiko ausgesetzt ist. Auch Freudenberger und Richelson (1980) beschreiben Personen mit erhöhter Burnout-Gefährdung als Individuen mit vollem Terminkalender, die meist mehr als nur das Aufgetragene erledigen, meist Führungsfunktionen inne haben, außer Stande sind Grenzen anzuerkennen und häufig auf Grund einer allzu lange andauernden übermäßigen Verausgabung ausbrennen. Demnach lässt sich also auch bei Personen mit übermäßigem Arbeitseinsatz und einer hohen Anzahl an Arbeitsstunden ein erhöhtes Burnout-Risiko theoretisch ableiten.

Ein Unterschied zwischen den eben angeführten Berufsgruppen und Personen, die bereits von einem Burnout betroffen sind, ist jedoch in jedem Fall zu erwarten. Musalek (2012b) spricht in diesem Zusammenhang von einem Kontinuum, auf dem wir uns bewegen, auf dem der Übergang ins Burnout zwar graduell, aber dennoch deutlich ist.

Hinsichtlich der Zeitorientierung wurde bisher in Bezug auf die genannten Berufsbereiche keine eingehendere Untersuchung unternommen. Dennoch ist zu erwarten, dass sich die Sportmentaltrainer auf Grund des auf Ressourcenorientierung und Erholungsfähigkeit ausgelegten Einsatzes von Selbstregulationsmechanismen eine andere Zeitperspektive aufweisen, als beispielsweise von Burnout-Betroffene Personen. Ob und welche vermuteten Unterschiede in der Zeitperspektive zwischen Personen aus dem Bereich des Sportmentaltrainings, aus den helfenden Professionen, mit erhöhter Belastung auf Grund des Arbeitsausmaßes sowie tatsächlicher Burnout-Betroffener vorliegt, lässt sich jedoch nur auf Grund der Gruppenzugehörigkeit nicht einwandfrei feststellen. In diesem Zusammenhang sind die Betrachtung des Burnout-Risikos und der Zusammenhang mit der Zeitperspektive ein sinnvollerer, da theoretisch herleitbarer Zugang. Eine diesbezügliche Hypothese ist Gegenstand der Erörterungen im folgenden Unterkapitel.

Wie genau sich die genannten Personengruppen nun hinsichtlich der Burnout-Gefährdung und der Zeitorientierung unterscheiden, ist aus der Literatur nicht abzuleiten. Dass ein Unterschied zwischen ihnen vorhanden ist, lässt sich auf Basis der theoretischen Erörterungen jedoch vermuten und soll im Folgenden im empirischen Teil der Arbeit betrachtet werden. Aus den oben angeführten Erörterungen lassen sich für Personengruppen mit dem angeführten Hintergrund des Sportmentaltrainings, der

beruflichen Ausrichtung auf helfende Berufe, der hohen Belastung auf Grund von Führungsaufgaben und einem bereits diagnostizierten Burnout somit folgende Hypothesen bilden:

H5(a): Die Gruppen von SportmentaltrainerInnen, angehenden ErgotherapeutInnen, Personen mit hoher Belastung und Burnout-Betroffenen unterscheiden sich signifikant hinsichtlich der Dimensionen von Burnout.

H5(b): Die Gruppen von SportmentaltrainerInnen, angehenden ErgotherapeutInnen, Personen mit hoher Belastung und Burnout-Betroffenen unterscheiden sich signifikant hinsichtlich der Zeitorientierungen.

4.3.6 Der Zusammenhang zwischen der Burnout-Gefährdung und der Zeitorientierung

In den Unterkapiteln 4.3.1, 4.3.2 und 4.3.3 wurde bereits der Zusammenhang zwischen verschiedenen Phasen des Burnout-Prozesses nach Burisch (2006) und den Zeitorientierungen nach Zimbardo und Boyd (1999) theoretisch hergeleitet. Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass auf Basis dieser theoretischen Ableitungen je nach Phase des Burnout-Prozesses unterschiedliche Zeitorientierungen als besonders hoch ausgeprägt vorliegen sollten. Demnach wäre, wie an Hand des Modells nach Musalek (2012) aufgezeigt wurde, diejenige Zukunftsorientierung, welche mit einer erhöhten Zielstrebigkeit und Einsatzbereitschaft einhergeht (Zimbardo & Boyd, 2011), Kennzeichen einer Einstiegsphase in den Burnout-Prozess, welche Burisch (2006) mit dem Begriff der Reaktanzphase als Reaktion auf eine Zielvereitelung oder Erschwerung der Zielerreichung beschreibt. In dieser Phase ist zu erwarten, dass andere Aspekte des Burnoutsyndroms wie die Hoffnungslosigkeit oder depressive Symptomatik noch nicht in vollem Umfang vorhanden sind. Die ausgeprägte fatalistische Gegenwartsorientierung würde auf Grund der vorherrschenden Hilf- und Hoffnungslosigkeit (Zimbardo & Boyd, 2011), wie an Hand des Burnoutmodells nach Cherniss (1980) erläutert, die darauf folgenden Phasen im Burnout Prozess nach Burisch (2006) widerspiegeln. Schließlich ist die negative Vergangenheitsorientierung, welche durch Zusammenhänge mit Depressionen und einer aversiven Einstellung gegenüber Misserfolgserfahrungen in der Vergangenheit gekennzeichnet ist (Zimbardo & Boyd, 2011), wie am Burnoutzyklus von Freudenberger und North (2008) verdeutlicht, Kennzeichen der letzten Phasen des

Burnout-Prozesses nach Burisch (2006) sein. In dieser kann auf Grund der anhaltenden Erfahrung von Misserfolgen und einem Zustand der gelernten und generalisierten Hilflosigkeit depressive Symptomatiken entstehen. Entsprechend der Idee von Burnout als Kontinuum (Musalek, 2012b) ist in diesem Stadium eines ausgeprägten Burnouts die Erwartung von hohen Werten hinsichtlich aller der zur Erfassung des Burnout-Risikos verwendeten Dimensionen zu stellen, lediglich der Aspekt der Selbstüberforderung könnte in diesen letzten Phasen bereits einem Arbeitsüberdruß auf Grund der Distanzierung von der eigenen Arbeit gewichen sein. Die hedonistische Gegenwartsorientierung sowie die positive Vergangenheitsorientierungen, welche als Ressourcen fungieren, sollten in dieser Phase entsprechend niedrig ausgeprägt sein, ebenso wie die Zukunftsorientierung. Letztere wird als Warnzeichen eines beginnenden Burnoutsyndroms eher bei Personen ausgeprägt sein, welche noch nicht in Bezug auf alle Dimensionen zur Erfassung des Burnoutsyndroms hohe Ausprägungen aufweisen. Auf Basis dieser Erläuterungen lassen sich folgende Hypothesen bilden:

H6(a): Personen lassen sich in Bezug auf ihre Ausprägung bezüglich der Skalen des HBI in signifikant unterschiedliche Gruppen einteilen.

H6(b): Die Personen aus der Gruppe mit einer hohen Burnoutausprägung weisen signifikant höhere Werte bezüglich der negativen Vergangenheitsorientierung auf.

H6(c): Die Personen aus der Gruppe mit einer hohen Burnoutausprägung weisen signifikant niedrigere Werte bezüglich der positiven Vergangenheitsorientierung auf.

H6(d): Die Personen aus der Gruppe mit einer hohen Burnoutausprägung weisen signifikant höhere Werte bezüglich der fatalistischen Gegenwartsorientierung auf.

H6(e): Die Personen aus der Gruppe mit einer hohen Burnoutausprägung weisen signifikant niedrigere Werte bezüglich der hedonistischen Gegenwartsorientierung auf.

H6(f): Die Personen aus der Gruppe mit einer mittleren Burnoutausprägung weisen signifikant höhere Werte bezüglich der Zukunftsorientierung auf.

5. Methode

Dieses Kapitel dient zunächst der Erläuterung der Untersuchungsdurchführung, welche meiner Studie zu Grunde liegt. Im Anschluss erfolgen eine detaillierte Beschreibung der verwendeten Instrumente, sowie eine Darstellung der Zusammensetzung der Stichprobe.

5.1 Untersuchungsdurchführung

Diese Diplomarbeit entstand, wie eingangs bereits erwähnt, mit Unterstützung von Herrn Dr. Bardia Monshi, Gründer und CEO des Instituts für Vitalpsychologie Wien, und in Kooperation mit Herrn Prof. Dr. Burisch vom Burnout Institut Norddeutschland.

Zur Erforschung der interessierenden Fragestellung über den Zusammenhang zwischen der Zeitorientierung und dem Burnout-Risiko wurden im Rahmen einer Querschnittsuntersuchung von Mai 2012 bis November 2012 190 Personen befragt. Die Teilnahme an der Studie umfasste dabei das Beantworten des Hamburger Burnout Inventars (HBI) zur Erfassung des Burnout-Risikos sowie die Beantwortung des Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI) zur Erfassung der Zeitperspektive. Die Akquirierung der Stichprobe erfolgte dabei einerseits über das Institut für Vitalpsychologie und dessen Kooperationspartner, andererseits durch private Kontakte zu ÄrztInnen und TherapeutInnen. Neben der Kontaktierung von Versuchspersonen, die an dem Ausbildungsprogramm für Sportmentaltraining des Instituts für Vitalpsychologie teilgenommen haben, wurde unter anderem über den FH Campus Wien der Zugang zu angehenden ErgotherapeutInnen und Besuchern des Lehrgangs „Risk Management“ geschaffen. Burnout-Betroffene wurden schließlich über die Ordination von Frau Dr.ⁱⁿ Bultmann-Horn in Wien, sowie über private Kontakte erschlossen.

Den interessierten TeilnehmerInnen wurden die Fragebögen, eine kurze Information zur Untersuchung, eine Instruktion mit Erläuterung zum Antwortformat, ein persönlicher ProbandInnencode sowie ein persönlicher Kontakt für weitere Fragen per E-Mail zugesandt. Im Anschluss an die Auswertung erhielten alle Befragten ihre Ergebnisse anonymisiert in Form eines kurzen Auswertungsberichts, was als Anreiz zur Teilnahme an der Studie dienen sollte. Im Falle der Befragung der Burnout-Betroffenen, welche über die Ordination von Frau Dr.ⁱⁿ Bultmann-Horn gewonnen werden konnten, wurde den

befragten Personen die der Studie zu Grunde liegenden Inventare als Papier-Bleistift-Version vorgelegt, in der Ordination gesammelt und anschließend der Versuchsleiterin übergeben. Für das Ausfüllen und Rücksenden der Fragebögen wurde keine zeitliche Begrenzung vorgegeben.

5.2 Stichprobe

Im folgenden Abschnitt wird die Zusammensetzung der Stichprobe eingehend erläutert und deskriptivstatistisch aufbereitet. Insbesondere wird dabei auf die Beschreibung der einzelnen Gruppen, aus welchen sich die Stichprobe zusammensetzt, eingegangen.

5.3 Beschreibung der Gesamtstichprobe

Die Stichprobe umfasst insgesamt 190 Personen, wovon insgesamt 114 Frauen (60 %) und 76 Männer (40 %) befragt wurden. Die häufigste höchste abgeschlossene Ausbildung ist die Matura (44,2 %), welche von 84 Personen abgeschlossen wurde, gefolgt vom Abschluss an einer Universität, welcher von 73 der befragten Personen (38,4 %) erreicht wurde. Des Weiteren vollendeten vier Personen der Gesamtstichprobe ihren Abschluss an einer Akademie (2,1 %) und drei an einer Pflichtschule (1,6%). 26 befragte Personen (13,7%) machten bezüglich der höchsten abgeschlossenen Ausbildung keine Angaben. Das Alter der TeilnehmerInnen liegt zwischen 19 und 66 Jahren, wovon 78 Personen zwischen 19 und 30 Jahre alt ist (41,1 %), gefolgt von 47 Personen im Alter von 41 bis 50 Jahren (24,7 %), 40 Personen im Alter von 31 bis 40 Jahren (21,1 %) und schließlich 18 Personen im Alter von 41 bis 66 Jahren (9,5 %).

Der Hauptaugenmerk bei der Auswahl der Stichprobe ruhte vor allem auf Annahmen bezüglich des Burnout-Risikos. Demnach wurden unterschiedliche Gruppen an Personen befragt, welche sich in folgende vier Kategorien unterscheiden lassen:

- Teilnehmer des Ausbildungslehrgangs Sportmentaltraining (*SMT*; 50 Personen);
- angehende ErgotherapeutInnen (*EG*; 50 Personen);
- hoch belastete Personen (*HB*; 44 Personen);
- Burnout-Betroffene (*BB*; 46 Personen).

Wie in Kapitel 4.3.5 bereits angedeutet, sollte diese Zusammenstellung der Stichprobe ein möglichst großes Maß an Heterogenität hinsichtlich des Burnout-Risikos ermöglichen.

Zusammenfassend kann festgestellt werden, dass sich die Gesamtstichprobe in Bezug auf das Geschlecht in einem relativ ausgewogenen Verhältnis befindet. Da die Stichprobe unter dem Aspekt des Burnout-Risikos gewählt wurde ist jedoch hinsichtlich des Alters und der höchsten abgeschlossenen Ausbildung zu erkennen, dass vor allem jüngere Personen zwischen 19 und 30 Jahren sowie Personen mit Matura oder Universitätsabschluss befragt wurden.

Auf die Begründung zur Auswahl der Stichprobengruppen von SportmentaltrainerInnen, angehenden ErgotherapeutInnen, hoch belasteten Personen und Burnout-Betroffenen soll nun in den nächsten Abschnitten eingegangen werden.

5.3.1 Beschreibung der SportmentaltrainerInnen

Wie bereits unter dem Abschnitt 4.3.5 angemerkt, ist auf Grund der Literatur zu argumentieren, dass Personen mit entsprechenden Coping-Mechanismen einen förderlicheren Umgang mit Stress an den Tag legen, was sich hinsichtlich des Risikos in ein Burnout zu geraten positiv auswirken sollte (Etzion & Pines, 1986; Veninga, 1983). Burisch (2006) fasst in diesem Zusammenhang eine gewisse Distanzierungsfähigkeit vom Geschehen als Quintessenz der von ihm zu Rate gezogenen Studien und wesentlichen Faktor hinsichtlich der Auswirkungen von Coping-Mechanismen auf die Entwicklung Burnout zusammen. Diese Fähigkeit sich vom Geschehen zurückzunehmen und das eigene Verhalten zu reflektieren, was in weiterer Folge zu Schritten wie dem Bremsen des eigenen Engagements und der Wahrung statt der Verausgabung eigener Ressourcen führen kann, ist Bestandteil der Selbstregulationskompetenz. Bandura (2005) versteht hierbei als Komponenten der Selbstregulation in Bezug auf das Gesundheitsverhalten die Fähigkeit zur (a) Selbstbeobachtung der Verhaltensweisen sowie der sozialen und kognitiven Bedingungen, unter welchen diese auftauchen; (b) Übernahme von Zielen zur Steuerung der eigenen Anstrengungen und Strategien, um diese zu erreichen; (c) Aufzeigung selbstreaktiver Einflüsse, die das Eintreten selbstmotivierender Anreize und soziale Unterstützung zur Aufrechterhaltung gesundheitsfördernder Verhaltensweisen umfassen. Das Training zur SportmentaltrainerIn baut auf eben diesen Aspekten zur Förderung der Selbstregulationskompetenz auf. Beispielhaft dient zur Veranschaulichung

das Autonomietraining (Grossarth-Maticsek, 2003), in welchem durch Anregung der Selbstregulation ein interaktiver Effekt erzeugt wird durch die Wechselwirkung mit

- dem Modelllernen hin zu Wohlbefinden, Lust, Sicherheit und Sinnerfüllung;
- Problemlösung in zentralen Bereichen;
- erfahrene, existentielle Anerkennung durch den Trainer in Situationen, in denen die Person Höchstleistungen berichtet; oder auch
- erfahrene Eigenkompetenz der individuellen Problemlösung.

Zusätzlich kennzeichnet sich die Ausbildung zur SportmentaltrainerIn noch durch das Erlernen spezieller Entspannungstechniken (Suinn, 1997) sowie der Entwicklung des Umgangs bei Konfrontation mit einem Rückschlag (Omar-Fauzee, Binti Wan Daud, Abdullah, & Rashid, 2009), die dabei in Zusammenhang mit der Steigerung der mentalen Gesundheit stehen.

Demnach wurde die Gruppe der SportmentaltrainerInnen als eine Gruppe von Personen bei der Auswahl der Stichprobe berücksichtigt, welche bezüglich der Entwicklung und Anwendung von Selbstregulationskompetenzen entsprechend geschult und somit einen förderlichen Umgang mit stress- und burnoutbezogenen Faktoren vermuten lassen. Insgesamt besteht die Stichprobe aus 22 Frauen und 28 Männern. Der Zugang zu der Stichprobengruppe der SportmentaltrainerInnen erfolgte über den von Dr. Bardia Monshi durchgeführten gleichnamigen Ausbildungslehrgang, der auf den zum Autonomietraining vorgestellten Prinzipien der Selbstregulation beruht.

5.3.2 Beschreibung der angehenden ErgotherapeutInnen

Personen, welche sich für soziale oder helfende Berufe entscheiden gelten, wie in Abschnitt 4.3.5 bereits erörtert, ebenfalls als eine Risikogruppe für Burnout. Dabei spielt vor allem der Helfercharakter (Schmidbauer, 1977), der die Fürsorge gibt, die er empfangen möchte, eine wichtige Rolle. Pines, Aronson und Kafry (2006) beschreiben in diesem Zusammenhang Züge der Personen, welche sich für einen helfenden Beruf entscheiden, die sie für emotionalen Stress anfällig machen. Hierzu zählt unter anderem das übergroße Einfühlungsvermögen, das ein Mit-Fühlen aber auch ein Mit-Leiden

begünstigt. Auch Freudenberger und North (2008) sehen die Überfürsorglichkeit als einen Aspekt des Burnout Risikos von Personen unter anderem im sozialen Bereich an, da das gewohnheitsmäßige Geben so fest im Verhaltensstil verankert ist, dass die geleisteten Dienste nicht mehr von der Selbstdefinition getrennt werden können. Schließlich geben Maslach und Jackson (1981) die emotionale Verausgabebereitschaft, wie sie bei Personen auftritt, die helfende Berufe ergreifen, als einen Risikofaktor bei der Entstehung von Burnout an.

Um die Stichprobe mit Personen anzureichen, die auf Grund Ihrer Wahl der Tätigkeit im sozialen Bereich als potentiell Burnout gefährdet gelten können, wurden angehende ErgotherapeutInnen im Rahmen dieser Studie hinzugezogen. Die insgesamt 47 Frauen und 3 Männer wurden über den Studiengang Ergotherapie des FH Campus Wien gewonnen. Der Kontakt zu den Studierenden wurde wiederum über Herrn Dr. Bardia Monshi hergestellt, welcher im Rahmen seiner Lehrveranstaltung den StudentInnen die Teilnahme anbot.

5.3.3 Beschreibung der hoch Belasteten

Wie bereits im Abschnitt 4.3.5 erläutert, weist unter anderem die Personengruppe, welche eine besonders hohe Belastung auf Grund von übermäßigem Arbeitseinsatz und hoher Arbeitszeit aufzeigt, eine Burnout-Gefährdung auf. Ausschlaggebend für Überengagement in der Arbeit und einen resultierenden hohen Arbeitseinsatz sind dabei beispielsweise nach dem Modell von Cherniss (1980) der persönliche Faktor der Karriereorientierung, oder auch die von Freudenberger und Richelson (1982) berichteten hochgesteckten Ziele, die es unbedingt zu erreichen gilt.

Für die Auswahl einer weiteren Stichprobengruppe wurde daher das Arbeitsmaß und der Arbeitsaufwand, welcher ein gewisses Maß an Einsatzbereitschaft widerspiegelt, als Kriterium verwendet. Die Gruppe der hoch Belasteten, wie sie im Folgenden genannt werden soll, besteht insgesamt aus 16 Frauen und 28 Männern. Sie wurde zum Teil über Herrn Dr. Bardia Monshi gewonnen, welcher über seinen Lehrauftrag im Rahmen des berufsbegleitenden Studiengangs „Risk Management“ des FH Campus Wien Zugang zu Vollzeit berufstätigen Führungskräften gewinnen konnte, die ein berufsbegleitendes Studium absolvieren. Weitere hoch belastete Personen wurden über persönliche Kontakte gewonnen. Dabei handelte es sich stets um Personen aus den Bereichen der Unternehmensberatung, des Versicherungswesens und des Bankwesens mit

Führungsverantwortung und einem wöchentlichen Arbeitspensum von ca. 50 Stunden pro Woche.

Diesen Prämissen zu Folge wurde die Gruppe der hoch Belasteten Personen als Teilgruppe, bei welcher ein erhöhtes Burnout-Risiko auf Grund des übermäßigen Engagements vermutet wird, der Auswahl der Stichprobe hinzugefügt.

5.3.4 Beschreibung der Burnout-Betroffenen

Die letzte Teilgruppe der Stichprobe stellen Burnout-Betroffene dar. Hierzu zählen Männer und Frauen, die aktuell von einem Burnout betroffen sind. Da Burnout als Krankheitsdiagnose mit einer Auflistung der Symptome noch nicht im ICD-10 existiert, war die Voraussetzung für die Zuteilung zu dieser Gruppe eine maximal sechs Monate zurück liegende und durch ÄrztInnen oder TherapeutInnen erteilte Diagnose einer „Erschöpfungsdepression“ (F32.9) mit der Zusatzdiagnose Burnout, welche im ICD-10 Schlüssel unter dem Aspekt „Probleme mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung“ (Z73) zu finden ist (Dilling et al., 2011). Die Kontaktaufnahme zu den Betroffenen erfolgte zu einem großen Teil über ÄrztInnen, TherapeutInnen und BeraterInnen sowie über psychosomatische Kliniken und Selbsthilfegruppen, welche die Information zu der vorliegenden Diplomarbeitsstudie an interessierte Betroffene weitergeleitet haben. Weitere Burnout-Betroffene konnten über persönliche Kontakte für die Studie gewonnen werden. Insgesamt setzt sich die Gruppe der Betroffenen dabei aus 29 Frauen und 17 Männern zusammen.

Auf Grund der ausgestellten Diagnose wurde die Gruppe der Burnout-Betroffenen als Risikogruppe mit aktueller Burnout-Problematik zu der Stichprobenauswahl hinzugefügt.

Zusammenfassend lässt sich demnach feststellen, dass die Auswahl der Gruppen zum großen Teil theoriegeleitet nach vermuteter zu Grunde liegender Burnout-Gefährdung erfolgte, um eine Stichprobe mit unterschiedlichem Grad an angenommenem Burnout-Risiko zu gewährleisten. Dabei stellt die Gruppe der SportmentaltrainerInnen die Gruppe mit der geringsten vermuteten Burnotgefährdung dar, während die Gruppe der StudentInnen der Ergotherapie sowie die Gruppe der hoch Belasteten ein höheres Burnout-Risiko vermuten lässt. Lediglich der Gruppe der Burnout-Betroffenen wurde auf Grund der ärztlichen Diagnose eine aktuelle Burnout-Problematik zugeschrieben.

5.4 Erhebungsinstrumente

Dieser Abschnitt widmet sich der Darstellung der verwendeten Erhebungsinstrumente zur Erfassung der Zeitperspektive und des Burnout-Risikos der StudienteilnehmerInnen, wonach im Anschluss auf deskriptive Statistiken und die Reliabilität beider Verfahren eingegangen wird. Als Maß für die Reliabilität einer Skala wird Cronbachs α herangezogen, an Hand dessen die interne Konsistenz einer Skala aufgezeigt werden kann (Cronbach, 1988).

5.4.1 Methodische Vorbemerkung

Bevor eine eingehendere Beschreibung der beiden verwendeten Erhebungsinstrumente folgt, soll zunächst auf einen wichtigen Aspekt in Bezug auf die für die Erfassung der Zeitperspektive verwendeten deutschen Version des Zimbardo Time Perspective Inventory (Funke, Peditakis, & Reuschenbach, 2009) hingewiesen werden. In der bisher einzig vorliegenden Validierungsstudie dieses Instruments (Reuschenbach, Funke, Drevensek, & Ziegler, 2011) konnte die von Zimbardo und Boyd (1999) theoretisch erörterte und mit Hilfe einer Faktorenanalyse ermittelte Faktorenstruktur zwar bestätigt werden, jedoch unterschieden sich einige Faktorenladungen im Vergleich zu den in der Originalstudie ermittelten Ergebnissen. Die Autoren sehen dabei unter anderem die Größe und die Zusammensetzung der verwendeten Stichprobe, welche aus 160 Studenten und Trainees bestand, als einen Kritikpunkt ihres Validierungsversuchs (Reuschenbach et al., 2011).

Um jedoch die uneingeschränkte Verwendung des ZTPI und die Interpretation der Ergebnisse für diese Arbeit rechtfertigen zu können, wurde das von Zimbardo und Boyd (1999) theoretisch ermittelte Modell auf Übereinstimmung mit den in dieser Arbeit vorliegenden empirischen Daten geprüft. Hierfür wurden an Hand der Theorie Beziehungen zwischen den gemessenen Variablen und den ihnen zu Grunde liegenden Faktoren hergestellt und auf ihre Konsistenz hin geprüft (Byrne, 2001). Zu diesem Zweck wurde unter Verwendung von AMOS 17.0 („Analysis of Moment Structure“) eine konfirmatorische Faktorenanalyse durchgeführt. Zur Interpretation der Ergebnisse wurde die χ^2 - Statistik, sowie der „Root Mean Square Error of Approximation“ (RMSEA), ein so genannter Fit Index, zur Interpretation herangezogen. Ein nicht signifikant χ^2 - verteilte Teststatistik bedeutet dabei, dass das Modell gut zu den Daten passt und somit

beibehalten werden sollte. Da die χ^2 - Statistik jedoch sehr sensibel gegenüber großen Stichproben ist (Byrne, 2001), empfiehlt es sich bei der Interpretation das Verhältnis zwischen χ^2 und den degrees of freedom (*df*) zu berücksichtigen, welches unter einem Wert von 3 liegen sollte (Hair, Anderson, Tatham, & Black, 1998). In Bezug auf die Interpretation des Fit Wertes ist zu berücksichtigen, dass ein RMSEA Wert, welcher unter .08 liegt, nach Browne und Cudeck (1993, zitiert nach Byrne, 2001) eine ausreichende Anpassung des Modells impliziert.

Tabelle 1

Ergebnisse der konfirmatorischen Faktorenanalyse der deutschen Fassung des Zimbardo Time Perspective Inventor (ZTPI)

Modellart	χ^2	df	χ^2 / df	RMSEA
5-Faktor Modell	3010	1484	2.028	0.074

Anmerkungen. N = 190; RMSEA = Root Mean Square Error of Approximation.

Das Verhältnis von χ^2 zu den *df* weist einen Wert von 2,028 und liegt somit unter dem postulierten kritischen Wert von 3 (Tabelle 1). Der RMSEA-Wert erreicht ebenfalls mit einem Wert von .074 ein Ergebnis unter dem geforderten kritischen Wert von .08.

Den Ergebnissen der konfirmatorischen Faktorenanalyse zu Folge kann daher die Modellpassung der deutschen Version des ZTPI angenommen werden.

5.4.2 Zeitperspektive

Zur Erfassung der Zeitperspektive wurden in der Vergangenheit bereits einige Verfahren entwickelt, unter anderem der Kreis Test (Cottle, 1967), das Erfahrungsinventar (Cottle, 1968), der Zeitstrukturfragebogen (Bond & Feather, 1988) und die Rappaport Time Line (Rappaport, Enrich, & Wilson, 1985). Allerdings konnten weder für die genannten Verfahren jeweils akzeptable Reliabilitäten nachgewiesen werden, noch berücksichtigt eines der Inventare alle drei Zeitdimensionen von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft gleichzeitig (Desmyter & De Raedt, 2012).

Das in dieser Arbeit verwendete *Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI)* wurde auf Basis der Zeitperspektiventheorie von Zimbardo und Boyd (1999) entwickelt und schafft es dabei die Mängel, welche die bisherigen Instrumente auszeichnen, zu beheben (Desmyter & De Raedt, 2012). Aufbauend auf explorativen Voruntersuchungen durch Interviews, Fokusgruppen, Feedback von TeilnehmerInnen und theoretische Ableitungen konnten an Hand einer explorativen Faktorenanalyse insgesamt fünf Faktoren nachgewiesen und anschließend durch konfirmatorische Faktorenanalysen bestätigt werden: *Zukunftsorientierung*, *fatalistische bzw. hedonistische Gegenwartsorientierung* und *positive* bzw. *negative Vergangenheitsorientierung* (Boniwell & Zimbardo, 2004). Die psychometrische Qualität der Subskalen wurde dabei ebenso nachgewiesen (Dunkel & Weber, 2010; Zimbardo & Boyd, 1999), wie die Konsistenz der angenommenen fünf Faktoren über verschiedene Kulturen hinweg (Anagnostopoulos & Griva, 2011; Apostolidis & Fieulaine, 2004; Diaz-Moralez, 2006; Milfont, Andrade, Pessoa & Belo, 2008)

Insgesamt zeichnet sich das Zimbardo Time Perspective Inventory in seiner deutschen Übersetzung (Funke et al., 2009) durch eine Selbsteinschätzung hinsichtlich 56 Items zur Erfassung der ermittelten 5 Skalen der Zeitorientierung aus. Die Einschätzung erfolgt dabei an Hand einer Likert Skala, die von 1 (*sehr unzutreffend*) bis 5 (*sehr zutreffend*) reicht.

Der Faktor der *negative Vergangenheitsorientierung (NV)* reflektiert dabei einen generell negativen, aversiven Blick auf die Vergangenheit (Zimbardo & Boyd, 1999) und wird im ZTPI mit insgesamt 10 Items erfasst. Ein Beispielitem lautet:

Ich denke oft darüber nach, was ich in meinem Leben hätte anders machen sollen.

Die *positive Vergangenheitsorientierung (PV)* spiegelt eine warme, sentimentale und positive Einstellung zur Vergangenheit wider (Zimbardo & Boyd, 1999) und wurde mit Hilfe von 9 Items erfragt. Das Beispielitem zu dieser Skala lautet:

Vertraute Bilder, Geräusche und Gerüche aus der Kindheit wecken in mir eine Vielzahl von wunderbaren Erinnerungen.

Die Enthüllung einer *fatalistische Gegenwartsorientierung (FG)* wird mit Hilfe von 9 Items des ZTPI unternommen und erfasst dabei eine schicksalsergebene, hilflose und

hoffnungslose Einstellung gegenüber der Gegenwart (Zimbardo & Boyd, 1999). Ein Item dieser Skala lautet beispielsweise:

Das Schicksal bestimmt vieles in meinem Leben.

Eine hedonistische und risikofreudige Einstellung gegenüber der Gegenwart (Zimbardo & Boyd, 1999) wird mit Hilfe von 15 Items durch die Skala der *hedonistischen Gegenwartsorientierung (HG)* erhoben. Ein Beispielitem hierfür lautet wie folgt:

Ich handle impulsiv.

Schließlich erhebt der ZTPI mit Hilfe von 13 Items die *Zukunftsorientierung (Z)* einer Person, die sich durch eine Ausrichtung an zukünftigen Zielen und Belohnungen kennzeichnet (Zimbardo & Boyd, 1999). Ein Beispiel für ein Item dieser Skala lautet:

Ich glaube, man sollte jeden Morgen den Tagesablauf im Voraus planen.

Tabelle 2

Deskriptive Statistiken und interne Konsistenz der Skalen des Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI)

Skala	Itemanzahl	Antwortformat	Cronbachs α
NV	10	1-5	.85
PV	9	1-5	.73
FG	9	1-5	.75
HG	15	1-5	.82
Z	13	1-5	.74

Anmerkungen. N=190.

Zur Interpretation von Cronbachs α (Tabelle 2) ist eine Daumenregel heranzuziehen, nach welcher ein Wert von $\geq .9$ hervorragend, von $\geq .8$ gut, von $\geq .7$ akzeptabel, von $\geq .6$ fragwürdig, von $\geq .5$ gering und von $\leq .5$ inakzeptabel ist (George & Mallery, 2003). Cronbachs α der fünf Skalen von negativer/positiver Vergangenheitsorientierung, fatalistischer/hedonistischer Gegenwartsorientierung und Zukunftsorientierung liegt zwischen .73 und .85 (Tabelle 2) und ist somit höher als ein akzeptabler Wert von .70. In anderen Untersuchungen lag Cronbachs α zwischen .74 und .82 (Anagnostopoulos & Griva, 2011) bzw. für die negative Vergangenheitsorientierung bei .82, für die positive

Vergangenheitsorientierung bei .80, für die fatalistische Gegenwartsorientierung bei .74, für die hedonistische Gegenwartsorientierung bei .79 und für die Zukunftsorientierung bei .77 (Zimbardo & Boyd, 1999). In einer Studie mit einer deutschen Stichprobe konnte lediglich in Bezug auf die Zukunftsorientierung ein Cronbachs α von .68 nachgewiesen werden, für alle anderen Zeitorientierungen lag der Wert über .70 (Reuschenbach et al., 2011). Die Re-Test-Reliabilitäten des Zimbardo Time Perspective Inventory schwankten zwischen .70 und .80 (Zimbardo & Boyd, 1999).

Auf Basis der ermittelten Ergebnisse kann somit, im Vergleich zu den bisherigen Untersuchungen, die in dieser Arbeit vorliegende innere Konsistenz für die fünf Skalen des Zimbardo Time Perspective Inventory als ausreichend angenommen werden.

5.4.3 Burnout

Das Burnout-Risiko wird in der vorliegenden Arbeit an Hand des validierten Verfahrens des *Hamburger Burnout Inventars (HBI)*; Burisch, 2012a) erfasst. Die Entscheidung gegen das am häufigsten verwendete Instrument zur Erfassung von Burnout, dem *Maslach Burnout Inventory (MBI)*; Maslach & Jackson, 1986; Maslach, Jackson & Leiter, 1996), fiel auf Grund der Ausrichtung des deutschen Instruments auf helfende, lehrende und andere soziale Serviceberufe und die mangelnde Validität des Verfahrens (Burisch, 1984) aus. Das Hamburger Burnout Inventar hingegen ist nicht auf eine einzige Berufsgruppe spezialisiert und zeigt zudem Normen in deutschen Stichproben, die dem MBI fehlen (Burisch, 2012b). Zudem bietet das HBI mit insgesamt zehn Skalen und einem zusätzlichen Item ein weitaus differenzierteres Bild der befragten Person als das MBI mit nur drei Skalen.

Die einzelnen Skalen des Hamburger Burnout Inventars (Burisch, 2012a) erfassen dabei an Hand von 39 Items die Dimensionen von *Emotionaler Erschöpfung, Leistungsunzufriedenheit, Distanziertheit, depressive Reaktion auf emotionale Belastung, Hilflosigkeit, innere Leere, Arbeitsüberdruss, Unfähigkeit zur Entspannung, Selbstüberforderung sowie aggressive Reaktion auf emotionale Belastung*. Zudem enthält das Inventar ein zusätzliches Item, das der Schnelleinschätzung des Burnout-Risikos dient und in keiner der zehn Skalen verrechnet wird. Die Selbsteinschätzung erfolgt dabei mit Hilfe einer Likert Skala, welche von 1 (*völlig unzutreffend*) bis 7 (*völlig zutreffend*) reicht.

Emotionale Erschöpfung (EE) wird mit 5 Items im Rahmen des *HBI* ermittelt und beschreibt ein Gefühl von Überlastung und Erschöpfung als Folge der Arbeit (Burisch, 2012c). Ein Beispielitem zu dieser Skala lautet:

Ich denke manchmal, dass die Belastungen zu viel für mich sind.

Die Skala *Leistungsunzufriedenheit (LUZ)* bezieht sich auf einen Mangel an Zufriedenheit und Stolz im Hinblick auf die eigene Arbeit (Burisch, 2012c) und wird mit insgesamt 3 Items im *HBI* erfasst. Ein dazugehöriges Beispielitem ist:

Auf meine Arbeit bin ich oft stolz.

Distanziertheit (DIST) bezieht sich auf die geringe Anteilnahme an anderen sowie Reserviertheit im Kontakt (Burisch, 2012c) und wird mit Hilfe von 4 Items erfragt. Ein Beispielitem lautet:

Im Umgang mit den meisten anderen bleibe ich lieber auf Distanz.

Die Skala der *Depressiven Reaktion auf emotionale Belastung (DEP)* erfasst die Neigung zur Niedergeschlagenheit als Folge von belastenden Erlebnissen (Burisch, 2012c) an Hand von 2 Items, wovon eines folgendermaßen lautet:

Über Enttäuschungen komme ich schwerer hinweg als andere.

Hilflosigkeit (HILFL) bezieht sich auf ein Gefühl des Gefangenseins, der Ratlosigkeit, der Hilflosigkeit und der Mutlosigkeit (Burisch, 2012c). Sie wird durch insgesamt 4 Items ermittelt, von welchen ein Beispielitem eine Einschätzung zu folgender Aussage umfasst:

Gelegentlich meldet sich bei mir ein Gefühl von Hilflosigkeit.

Die *Innere Leere (INNLEE)* beschreibt ein Gefühl des abgestorben, leer und unlebendig Seins (Burisch, 2012c) und wird mit Hilfe von 4 Items ermittelt. Ein Beispielitem für diese Skala lautet:

Ich kann mich nur noch für wenig richtig begeistern.

Arbeitsüberdruss (UBDR) beschreibt einen inneren Widerstand, eine Unlust und Widerwillen gegen die eigene Arbeit (Burisch, 2012c). Er wird durch 5 Items im Rahmen des *HBI* ermittelt und weist folgendes Beispielitem auf:

Ich habe zu meiner Arbeit oft keine rechte Lust.

Unfähigkeit zur Entspannung (SPANNG) steht für die Unfähigkeit sich zu entspannen und somit für die Schwierigkeit beim Abschalten von Arbeitsproblemen, die einen bis in die Freizeit hin verfolgen (Burisch, 2012c). Eines der 3 Items dieser Skala lautet:

Ich finde es oft schwierig, nach der Arbeit abzuschalten.

Unter *Selbstüberforderung (SUF)* wird die Neigung zum Perfektionismus und die strengen Maßstäbe für die eigene Leistung, welche selbsterzeugten Stress schaffen, verstanden (Burisch, 2012c). Sie wird mit Hilfe von 5 Items gemessen, wobei ein Beispielimitem folgendermaßen lautet:

Ich bin erst dann mit mir zufrieden, wenn ich mein Bestes gegeben habe.

Die *Aggressive Reaktion auf emotionale Belastung (AGG)* erfasst die Gereiztheit schon bei unbedeutenden Anlässen (Burisch, 2012c) an Hand von 3 Items. Ein Beispielimitem ist:

Ich reagiere schon mal gereizt, auch wenn der Anlass nicht so wichtig war.

Tabelle 3

Deskriptive Statistiken und interne Konsistenz der Skalen des Hamburger Burnout Inventars

Skala	Itemanzahl	Antwortformat	Cronbachs α
EE	5	1-7	.93
LUZ	3	1-7	.57
DIST	4	1-7	.70
DEP	2	1-7	.76
HILFL	4	1-7	.87
INNLEE	4	1-7	.90
UBDR	5	1-7	.92
SPANNG	3	1-7	.80
SUF	5	1-7	.83
AGG	3	1-7	.81

Anmerkungen. N = 190

Cronbachs α (Tabelle 3) der zehn Skalen liegt in der vorliegenden Untersuchung zwischen .70 und .93 (Tabelle 3) und somit im akzeptablen Bereich und darüber (George & Mallery, 2003). Lediglich Cronbachs α der Leistungszufriedenheit liegt bei .57 und somit unter dem kritischen Wert von .70 (George & Mallery, 2003). Die nähere Betrachtung der Skala mit Hilfe einer Faktorenanalyse zeigte jedoch, dass durch das Streichen eines Items die innere Konsistenz der Skala nicht verbessert werden würde. Da der Wert des Cronbachs α abhängig von der Zahl der Items einer Skala ist und mit zunehmender Anzahl an Items gesteigert werden kann (Gliem & Gliem, 2003), ist der geringe Wert bezüglich der Leistungsunzufriedenheit über die geringe Anzahl an Items zu erklären. Der Wert des Cronbachs α liegt mit .57 dabei nach George und Mallery (2003) zwar im geringen aber noch nicht im inakzeptablen Bereich. In Untersuchungen des HBI auf der Swiss Burnout Website, auf welcher zwei Stichproben von 16.273 Personen im Jahr 2006 und von 15.939 Personen im Jahr 2007 gezogen werden konnten, wurde in Bezug auf die Leistungsunzufriedenheit ein Cronbachs α zwischen .71 bzw. .82 nachgewiesen (Burisch, 2012b). Ausgenommen der depressiven Reaktion auf emotionale Belastung, welche in der ersten Stichprobe eine innere Konsistenz von .68 erreichte, schwankten die Werte für die anderen Skalen je nach Untersuchung, zwischen einem Cronbachs α von .70 und .91 (Burisch, 2012b) und liegen somit über dem kritischen Wert von .70. Paper-Pencil Untersuchungen des HBI (Frühauf, 1990; Hagge, 2005) mit kleineren Stichproben von 313 bzw. 77 Personen konnten für die zehn Skalen ein Cronbachs α zwischen .70 und .87 bzw. .65 und .88 feststellen.

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass im Vergleich zu den bisherigen Untersuchungen die in dieser Arbeit vorliegende innere Konsistenz für die Skalen des Hamburger Burnout Inventars als ausreichend angenommen werden können.

6. Statistische Auswertungen

In diesem Kapitel werden zunächst die deskriptiven Ergebnisse in Bezug auf die unter 4.3 erstellten Hypothesen beschrieben. Im Anschluss erfolgen die Beschreibung der verwendeten statistischen Verfahren zur Überprüfung des Zusammenhangs zwischen Burnout und Zeitorientierung sowie die Erläuterung der gewonnenen Ergebnisse, welche ebenfalls in Bezug zu den aufgestellten Hypothesen gesetzt werden.

6.1 Deskriptive Ergebnisse

Das Unterkapitel zu den deskriptiven Ergebnisse stellt zunächst die Mittelwerte und Standardabweichungen der Teilstichprobengruppen dar. Im Anschluss erfolgt ein Überblick über die mit Hilfe der Korrelation nach Pearson ermittelten Zusammenhänge zwischen den Skalen des HBI und des ZTPI.

6.1.1 Mittelwert und Standardabweichung der Skalen des HBI und des ZTPI unterteilt nach Geschlecht und Gruppe

Für die Betrachtung der Mittelwerte der Skalen des HBI ist die Berücksichtigung der von Burisch (2012c) ermittelten Einteilungen der Skalen in Risikobereiche relevant.

	Tabelle für Männer					Tabelle für Frauen				
	Untere Hälfte	Obere Hälfte	Oberste 25%	Oberste 10%	Oberste 5%	Untere Hälfte	Obere Hälfte	Oberste 25%	Oberste 10%	Oberste 5%
1. Emotionale Erschöpfung	5-13	14-18	19-23	24-25	26-35	5-15	16-20	21-25	26-28	29-35
2. Leistungszufriedenheit	3-8	9-11	12-13	14-15	16-21	3-8	9-11	12-13	14	15-21
3. Distanziertheit	4-12	13-15	16-19	20-21	22-28	4-10	11-14	15-17	18-19	20-28
4. Depressive Reaktion	3-9	10-12	13-14	15-16	16-21	3-11	12-14	15-16	17-18	19-21
5. Hilflosigkeit	4-10	11-14	15-18	19-21	22-28	4-12	13-17	18-20	21-22	23-28
6. Innere Leere	4-9	10-12	13-16	17-18	19-28	4-8	9-12	13-18	19-20	21-28
7. Arbeitsüberdruß	5-12	13-17	18-23	24-28	29-35	5-13	14-18	19-25	26-29	30-35
8. Unfähigkeit zur Entspannung	3-10	11-14	15-17	18	19-21	3-11	12-15	16-17	18	19-21
9. Selbstüberforderung	5-24	25-27	28-31	32-33	34-35	5-25	26-28	29-31	32	33-35
10. Aggressive	3-10	11-13	14-16	17-18	19-21	3-12	13-15	16-17	18	19-21

Abbildung 6. Auswertungstabellen des HBI getrennt nach Geschlecht (Burisch, 2012c)

Im Vergleich dazu konnten folgende Mittelwerte und Standardabweichungen für die zu Grunde liegende Stichprobe gefunden werden.

Tabelle 4

Mittelwert und Standardabweichung der Skalen des HBI und des ZPTI aufgeteilt nach Geschlecht und Gruppe

Skalen	Geschlecht						Gruppe					
	M		W		SMT		EG		HB		BB	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
EE	16.97	9.13	17.57	8.44	13.06	6.01	13.56	5.92	15.25	7.47	28.07	5.41
LUZ	7.63	2.77	8.31	3.40	7.26	3.24	7.54	2.62	7.34	2.76	10.09	3.20
DIST	11.43	4.33	9.94	4.34	9.68	3.26	8.34	3.19	10.82	3.67	13.59	5.45
DEP	9.12	4.05	10.80	4.15	7.86	3.13	10.26	4.09	8.93	3.32	13.59	3.85
HILFL	10.66	5.84	13.18	6.10	8.56	4.17	11.76	5.19	10.07	4.58	18.57	5.26
INNLEE	9.21	5.57	10.11	6.51	6.84	3.78	7.22	4.09	8.61	4.72	16.76	6.00
UBDR	15.09	8.62	14.18	7.49	10.70	5.52	12.50	5.77	13.05	7.05	22.37	7.93
SPANN	12.00	5.00	12.53	4.34	10.10	3.85	11.74	3.72	11.14	4.72	16.48	3.42
SUF	25.46	5.40	26.46	5.73	26.14	5.40	26.24	5.58	26.39	4.98	25.48	6.51
AGG	10.45	4.89	11.25	4.44	8.92	3.83	10.46	4.10	9.75	3.77	14.76	4.58
NV	2.48	0.66	2.57	0.78	2.35	0.59	2.39	0.72	2.38	0.58	3.02	0.83
PV	3.49	0.53	3.60	0.59	3.55	0.42	3.90	0.40	3.52	0.46	3.20	0.72
FG	2.42	0.67	2.51	0.53	2.41	0.51	2.43	0.42	2.31	0.59	2.75	0.73
HG	3.31	0.50	3.18	0.57	3.34	0.50	3.31	0.45	3.22	0.51	2.99	0.64
Z	3.68	0.49	3.69	0.46	3.67	0.47	3.63	0.44	3.75	0.46	3.71	0.53

Anmerkungen. SMT = SportmentaltrainerInnen; EG = angehende ErgotherapeutInnen; HB = hoch Belastete; BB = Burnout Betroffene; N = 190; Männlich (n = 76); Weiblich (n = 114); SMT(n = 50); EG(n = 50); HB(n = 44); BB(n = 46).

Bei der Interpretation der Ergebnisse des HBI wird ein Wert in der unteren Hälfte bezüglich des Burnout-Risikos als unauffällig erachtet, Werte ab dem Bereich der oberen Hälfte als auffällig bzw. bedenklich (Burisch, 2012c).

Wie aus Abbildung 6 und Tabelle 4 hervorgeht, liegen die Werte der dieser Arbeit zu Grunde liegenden Stichprobe für die festgesetzten Risikobereiche der Männer in Bezug auf die Emotionale Erschöpfung ($M_{EE} = 16.97$; $SD = 9.13$), die Hilflosigkeit ($M_{HILFL} = 10.66$; $SD = 5.84$), den Arbeitsüberdrusses ($M_{UBDR} = 15.09$, $SD = 8.62$), die Unfähigkeit zur Entspannung ($M_{SPANNNG} = 12.00$; $SD = 5.00$) und die Selbstüberforderung ($M_{SUF} = 25.46$; $SD = 5.40$) in der oberen Hälfte. Personen des weiblichen Geschlechts liegen in Bezug auf die Risikobereiche von Emotionaler Erschöpfung ($M_{EE} = 17.57$; $SD = 8.44$), Hilflosigkeit ($M_{HILFL} = 13.18$; $SD = 6.10$), Innerer Leere ($M_{INNLEE} = 10.11$; $SD = 6.51$), Arbeitsüberdruss ($M_{UBDR} = 14.18$, $SD = 7.49$), Unfähigkeit zur Entspannung ($M_{SPANNNG} = 12.53$; $SD = 4.34$) und Selbstüberforderung ($M_{SUF} = 26.46$; $SD = 5.73$) in der oberen Hälfte. Dies bedeutet, dass der Mittelwert der Stichprobe im Vergleich zur Normstichprobe zwar in der oberen Hälfte liegt, jedoch rund ein Viertel der Erwachsenen aus der Normstichprobe noch höhere Ausprägungen erreichte. Alle anderen Werte der Skalen des HBI liegen für beide Geschlechter in der unteren Hälfte im Vergleich zur Normstichprobe und sind somit im unauffälligen Bereich.

Hinsichtlich der Skalen der Zeitorientierung lässt sich erkennen, dass der Mittelwert der Zukunftsorientierung sowohl für Männer ($M = 3.68$; $SD = 0.49$), als auch Frauen ($M = 3.69$; $SD = 0.46$) am höchsten ausgeprägt ist. Auch die Werte der hedonistischen Gegenwartsorientierung für Männer ($M_{HG} = 3.31$; $SD = 0.50$) und Frauen ($M_{HG} = 3.18$; $SD = 0.57$), sowie der positiven Vergangenheitsorientierung für Männer ($M_{PV} = 3.49$; $SD = 0.53$) und Frauen ($M_{PV} = 3.60$; $SD = 0.59$) sind überdurchschnittlich ausgeprägt.

In Bezug auf die Gruppen zeigten hinsichtlich aller Skalen des HBI die Burnout-Betroffenen Werte in der oberen Hälfte, bezüglich der Hilflosigkeit ($M_{HILFL} = 18.57$; $SD = 5.26$), der inneren Leere ($M_{INNLEE} = 16.76$; $SD = 6.00$), des Arbeitsüberdrusses ($M_{BB} = 22.37$; $SD = 7.93$), der Unfähigkeit zur Entspannung ($M_{SPANNNG} = 16.48$; $SD = 3.42$), die für Männer und Frauen im Bereich der obersten 25 % liegen. Dies bedeutet, dass der Mittelwert der Stichprobe im Vergleich zur Normstichprobe zwar im Bereich der obersten 25 % liegt, jedoch rund 10 % der Erwachsenen aus der Normstichprobe noch höhere Ausprägungen erreichten. Die hoch Belasteten zeigen schließlich hinsichtlich der Skala Arbeitsüberdruss ($M_{UBDR} = 13.05$; $SD = 7.05$) und Selbstüberforderung ($M_{SUF} =$

26.39; $SD = 4.98$) Werte, die für Männer und Frauen gleichermaßen in der oberen Hälfte des Burnout-Risikos liegen. Die angehenden ErgotherapeutInnen zeigten hingegen hinsichtlich der Unfähigkeit zur Entspannung ($M_{\text{SPANNNG}} = 11.74$; $SD = 3.72$) und der Selbstüberforderung ($M_{\text{SUF}} = 26.24$; $SD = 5.58$) Werte, die für Männer und Frauen gleichermaßen in der oberen Hälfte der Einschätzung des Burnout-Risikos liegen. Schließlich wiesen die SportmentaltrainerInnen lediglich in Bezug auf die Skala Selbstüberforderung ($M_{\text{SUF}} = 26.14$; $SD = 5.40$) Werte auf, welche für beide Geschlechter im oberen Bereich des Burnout-Risikos liegen, wobei rund ein Viertel der Normstichprobe im Vergleich noch höhere Risikowerte aufweist.

Hinsichtlich der Skalen der Zeitorientierung lässt sich erkennen, dass der Mittelwert der Zukunftsorientierung ($M_Z = 3.75$; $SD = .46$) der hoch Belasteten in der Stichprobe im Vergleich zu den anderen Zeitorientierungen am höchsten liegt, was in Relation auch für die anderen Stichprobengruppen gilt. Schließlich zeigen lediglich die Burnout-Betroffenen hinsichtlich der negativen Vergangenheitsorientierung ($M_{\text{NV}} = 3.02$; $SD = 0.83$) und der fatalistischen Gegenwartsorientierung ($M_{\text{FG}} = 2.99$; $SD = 0.64$) überdurchschnittliche Ausprägungen.

6.1.2 Beschreibung der Interkorrelationsmatrizen des HBI und ZTPI

Zur Ermittlung der Zusammenhänge zwischen den einzelnen Skalen des HBI und des ZTPI wurde eine Korrelationsmatrix nach Pearson erstellt.

Wie auf Basis der Hypothesen erwartet und an Hand der Ergebnisse (Tabelle 5) deutlich wird, zeigt die negative Vergangenheitsorientierung einen stark positiven Zusammenhang mit der Skala der Emotionalen Erschöpfung (EE ; $r_{\text{NV}\&\text{EE}} = .50$; $p < .001$) sowie der depressiven Reaktion auf emotionale Belastung (DEP ; $r_{\text{NV}\&\text{DEP}} = .52$; $p < .001$) auf. Beide Korrelationen weisen dabei mit einem Wert, der über $r = .50$ liegt auf einen großen Effekt hin, während ein $r = .30$ auf einen mittleren und ein $r = .10$ auf einen kleinen Effekt hindeuten würde (Cohen, 1992). Zudem konnte auch in Bezug auf die übrigen Skalen des HBI stark signifikante positive Korrelationen aufgezeigt werden, die von einem mittleren Effekt von $r_{\text{NV}\&\text{DIST}} = .29$ ($p < .001$) zwischen negativer Vergangenheitsorientierung (NV) und Distanziertheit ($DIST$) bis zu großen Effekten wie $r_{\text{NV}\&\text{HILFL}} = .59$ ($p < .001$) zwischen negativer Vergangenheitsorientierung (NV) und Hilflosigkeit ($HILFL$) reichen.

Lediglich in Bezug auf die Skala Selbstüberforderung (*SUF*) wurde mit $r_{NV\&SUF} = .09$ ($p = .215$) nur ein kleiner Effekt ohne signifikante Korrelation ermittelt.

Hinsichtlich der positiven Vergangenheitsorientierung (*PV*) wurden ebenfalls, wie auf Grund der Hypothesen erwartet und an Hand der Tabelle 5 sichtbar, eine signifikant negative Korrelation mittlerer Stärke hinsichtlich der Emotionalen Erschöpfung (*EE*; $r_{PV\&EE} = -.24$; $p < .001$) deutlich. Auch mit den anderen Skalen des HBI konnten negative Zusammenhänge mit Effekten von $r = -.01$ bis $r = -.46$, also kleiner bis mittlerer Effektstärke, nachgewiesen werden.

Die fatalistische Gegenwartsorientierung zeigt, ebenfalls die auf Basis der Hypothesen erwarteten, signifikant positiven Zusammenhänge mittlerer Effektstärken mit den Skalen der Leistungsunzufriedenheit (*LUZ*; $r_{FG\&LUZ} = .20$; $p < .001$), der aggressiven Reaktion auf emotionale Belastung (*AGG*; $r_{FG\&AGG} = .24$; $p = .001$), des Arbeitsüberdrusses (*UBDR*; $r_{FG\&UBDR} = .32$; $p < .001$), der Distanziertheit (*DIST*; $r_{FG\&DIST} = .22$; $p = .002$), der Hilflosigkeit (*HILFL*; $r_{FG\&HILFL} = .40$; $p < .001$) und der Inneren Leere (*INNLEE*; $r_{FG\&INNLEE} = .36$; $p < .001$) auf. Des Weiteren konnten positive Zusammenhänge mit den Skalen der Emotionalen Erschöpfung (*EE*; $r_{FG\&EE} = -.29$, $p < .001$) und der Depressiven Reaktion auf emotionale Belastung (*DEP*; $r_{FG\&DEP} = -.32$; $p < .001$) nachgewiesen werden.

In Bezug auf die Hedonistische Gegenwartsorientierung (*HG*) zeigten die Ergebnisse durchgängig negative Korrelationen mittlerer Effektstärke, von welchen den Hypothesen entsprechend diese mit den Skalen der Inneren Leere (*INNLEE*; $r_{HG\&INNLEE} = -.22$; $p = .003$) und der Leistungsunzufriedenheit (*LUF*; $r_{HG\&LUF} = -.18$; $p = .011$) signifikant waren. Zusätzlich zeigte die hedonistische Gegenwartsorientierung auch mit den übrigen Skalen des HBI negative Korrelationen kleiner bis mittlerer Effektstärke.

Hinsichtlich der Zukunftsorientierung (*Z*) wurde schließlich, wie erwartet, in Bezug auf Skalen der Unfähigkeit zur Entspannung (*SPANNG*, $r_{Z\&SPANNG} = .19$; $p = .011$) und der Selbstüberforderung (*SUF*; $r_{Z\&SUF} = .32$; $p < .001$) eine signifikant positive Korrelation von kleiner bis mittlerer Effektstärke nachgewiesen. Des Weiteren konnte ein signifikant negativer Zusammenhang mit Leistungsunzufriedenheit (*LUF*; $r_{Z\&LUF} = -.20$; $p = .007$) nachgewiesen werden.

Tabelle 5

Korrelation der Studienvariablen nach Pearson mit Signifikanztests auf Unterschiede zu Null

Skala	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 EE	.324**	.400**	.619**	.753**	.736**	.735**	.665**	.085	.614	.496**	-.242**	.293**	-.226**	.060
2 LUZ	.300**	.300**	.423**	.473**	.493**	.403**	.223**	-.261**	.346	.396**	-.232**	.200**	-.184**	-.195**
3 DIST			.229**	.371**	.460**	.461**	.217**	-.068	.259	.296**	-.461**	.224**	-.072	-.102
4 DEP				.678**	.566**	.514**	.551**	.132	.636	.524**	-.079	.316**	-.228**	.045
5 HILFL					.730**	.689**	.551**	.089	.630	.589**	-.177**	.404**	-.129	-.045
6 INNLEE						.701**	.496**	.050	.566	.583**	-.255**	.357**	-.215**	-.017
7 UBDR							.465**	-.013	.537	.502**	-.151**	.318**	-.039	-.077
8 SPANN								.197**	.580	.381**	-.174*	.098	-.217**	.185*
9 SUF									.102	.090	-.006	-.084	-.039	.317**
10 AGG										.492**	-.175*	.244**	-.095	-.032
11 NV											-.131	.401**	-.127	-.013
12 PV												.025	.238**	.003
13 FG													.135	-.316**
14 HG														-.341**
15														

Anmerkungen. N= 190; ** p< .01; * p< .05.

6.2 Zusammenhänge zwischen der Geschlechts- und Gruppenzugehörigkeit und den Skalen des HBI sowie ZTPI

Um die Unterschiede zwischen den Geschlechtern und den Angehörigen der Gruppen von SportmentaltrainerInnen, ErgotherapeutInnen, hoch Belasteten und Burnout-Betroffenen näher zu beleuchten, wurden zweifaktorielle Varianzanalysen durchgeführt. Es wurde dabei entsprechend der Erörterungen unter Kapitel 4.3.4 angenommen, dass sich die Geschlechter hinsichtlich der Burnout-Gefährdung und der Zeitorientierung nicht unterscheiden, während sich die vier verschiedenen Personengruppen der Stichprobe bezüglich dieser Variablen laut der in Kapitel 4.3.5 aufgestellten Hypothese unterscheiden sollten.

Tabelle 6

Ergebnisse der zweifaktoriellen Varianzanalysen mit den Faktoren Geschlecht und Gruppe für die Skalen des HBI und ZTPI

Abhängige Variablen	Mittelwerte								F - Werte		
	M				W				Geschlecht (A)	Gruppe (B)	Interaktion (AxB)
	SMT	EG	HB	BB	SMT	EG	HB	BB			
EE	11.21	16.33	15.07	29.71	15.41	13.38	15.56	27.10	0.03	53.66**	2.68*
LUZ	6.79	8.33	7.04	9.88	7.86	7.49	7.88	10.21	0.35	7.78**	0.378
DIST	10.43	9.33	10.57	14.88	8.73	8.28	11.25	12.83	1.74	10.67**	0.99
DEP	6.93	6.67	8.96	13.41	9.05	10.49	8.88	13.69	4.66*	21.00**	1.43
HILFL	7.46	9.67	9.43	18.12	9.95	11.89	11.19	18.83	3.58	35.55**	0.275
INNLEE	6.21	6.00	8.39	16.06	7.64	7.30	9.00	17.17	1.41	37.85**	0.06
UBDR	10.39	15.00	13.96	24.71	11.09	12.34	11.44	21.00	2.48	29.15**	0.95
SPANNG	10.00	9.00	11.11	17.29	10.23	11.91	11.19	16.00	0.38	24.22**	0.91
SUF	25.00	25.33	26.21	25.00	27.59	26.30	26.69	25.76	1.14	0.31	0.821
AGG	7.86	8.00	9.89	16.06	10.27	10.62	9.50	14.00	0.65	20.12**	2.76*
NV	2.34	2.33	2.33	2.97	2.37	2.40	2.48	3.04	0.34	8.39**	0.05
PV	3.57	3.56	3.53	3.27	3.53	3.93	3.51	3.16	0.26	4.99**	0.65
FG	2.39	2.07	2.27	2.78	2.45	2.45	2.39	2.74	1.34	5.09**	0.43
HG	3.41	3.53	3.20	3.30	3.36	3.29	3.27	2.81	2.93	3.50*	2.25
Z	3.64	3.69	3.83	3.50	3.72	3.63	3.61	3.83	0.11	0.11	2.53

Anmerkungen. N = 190; ** p < .01 ; * p < .05

Wie in Tabelle 6 dargestellt, zeigte sich in Bezug auf die Skalen des HBI ein signifikanter Haupteffekt des Geschlechts auf die depressive Reaktion auf emotionale Belastung ($F(1,182) = 4.66, p = .032, \eta^2 = .03$).

Dabei weisen die Frauen, den Ergebnissen aus Tabelle 6 entsprechend, signifikant höhere Werte als die Männer in Bezug auf die depressive Reaktion auf emotionale Erschöpfung auf. Bezüglich der Effektstärke kann man davon ausgehen, dass ein Wert von $\eta^2 = .01$ für eine kleine, ein Wert von $\eta^2 = .06$ für eine mittlere und ein Wert von $\eta^2 = .14$ für eine große Effektstärke steht (Cohen, 1988). Die Effektstärke von $\eta^2 = .03$ ist dabei als ein geringer bis mittlerer Effekt zu interpretieren.

Auf die anderen Skalen des Hamburger Burnout Inventars konnte kein signifikanter Haupteffekt aufgezeigt werden.

Ein signifikanter Haupteffekt der Gruppe konnte, wie erwartet, auf alle Dimensionen des Hamburger Burnout Inventars nachgewiesen werden. Die F-Werte reichten dabei von $F(3,182) = 7.78 (p < .001; \eta^2 = .11)$ bei der Leistungsunzufriedenheit bis hin zu $F(3,182) = 53.66 (p < .001; \eta^2 = .47)$ hinsichtlich der Skala der emotionalen Erschöpfung. Es werden dabei Effektstärken von mittleren bis großen Effektstärken erreicht.

Lediglich in Bezug auf die Skala der Selbstüberforderung ($F(3,182) = .31; p = .821; \eta^2 = .01$) konnte kein signifikanter Haupteffekt der Gruppenzugehörigkeit nachgewiesen werden.

In Bezug auf die Emotionale Erschöpfung ($F(3,182) = 2.68, p = .048; \eta^2 = .04$) sowie die aggressive Reaktion auf emotionale Belastung ($F(3,182) = 2.76, p = .043; \eta^2 = .04$) konnte zudem ein signifikanter Interaktionseffekt von Gruppenzugehörigkeit und Geschlecht nachgewiesen werden.

Es lässt sich somit daraus schließen, dass Männer und Frauen je nach Gruppenzugehörigkeit unterschiedliche Ausprägung hinsichtlich dieser beiden Skalen zeigten.

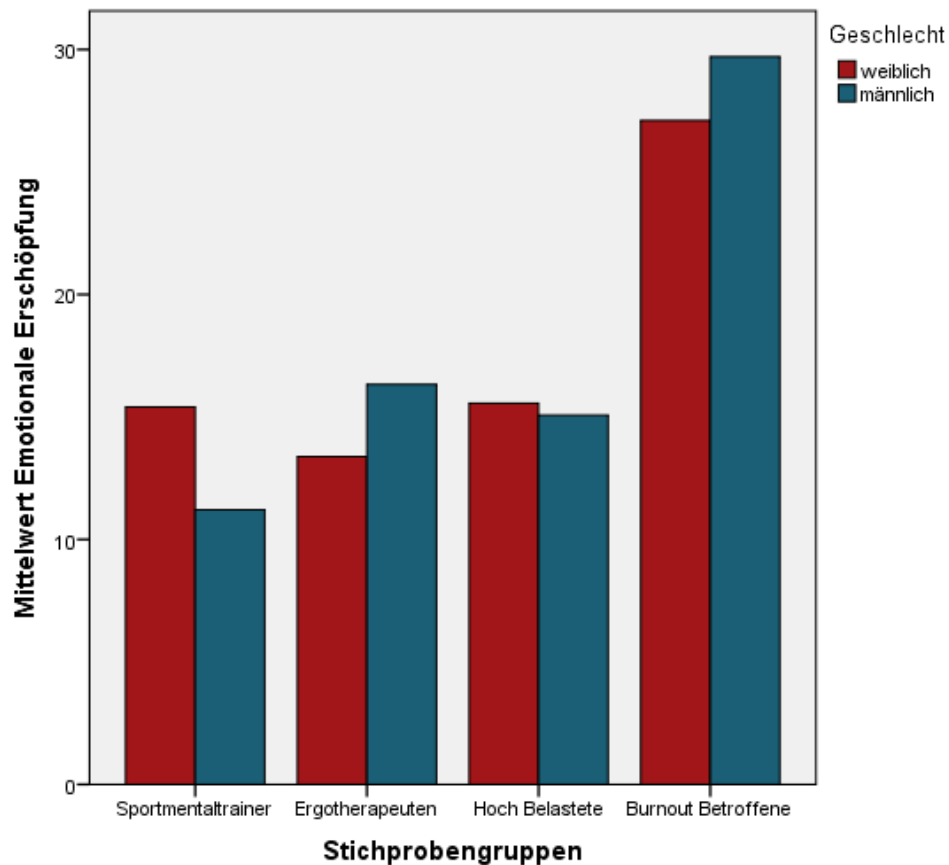


Abbildung 7. Geschlecht und Stichprobengruppenzugehörigkeit in Bezug auf die Skala der emotionalen Erschöpfung.

Bei der emotionalen Erschöpfung zeigten Frauen in der Gruppe der SportmentaltrainerInnen höhere Ausprägungen ($M = 15.41$, $SD = 6.40$) als die Männer ($M = 11.21$, $SD = 6.40$), während sie in der Gruppe der ErgotherapeutInnen ($M = 13.38$, $SD = 5.94$) eine geringere Ausprägung als das männliche Geschlecht ($M = 16.33$, $SD = 5.86$) aufwiesen.

In den Gruppen der hoch Belasteten und in der Gruppe der Burnout-Betroffenen konnte jedoch kein signifikanter Unterschied zwischen Frauen und Männer in Bezug auf die Skala der emotionalen Erschöpfung nachgewiesen werden.

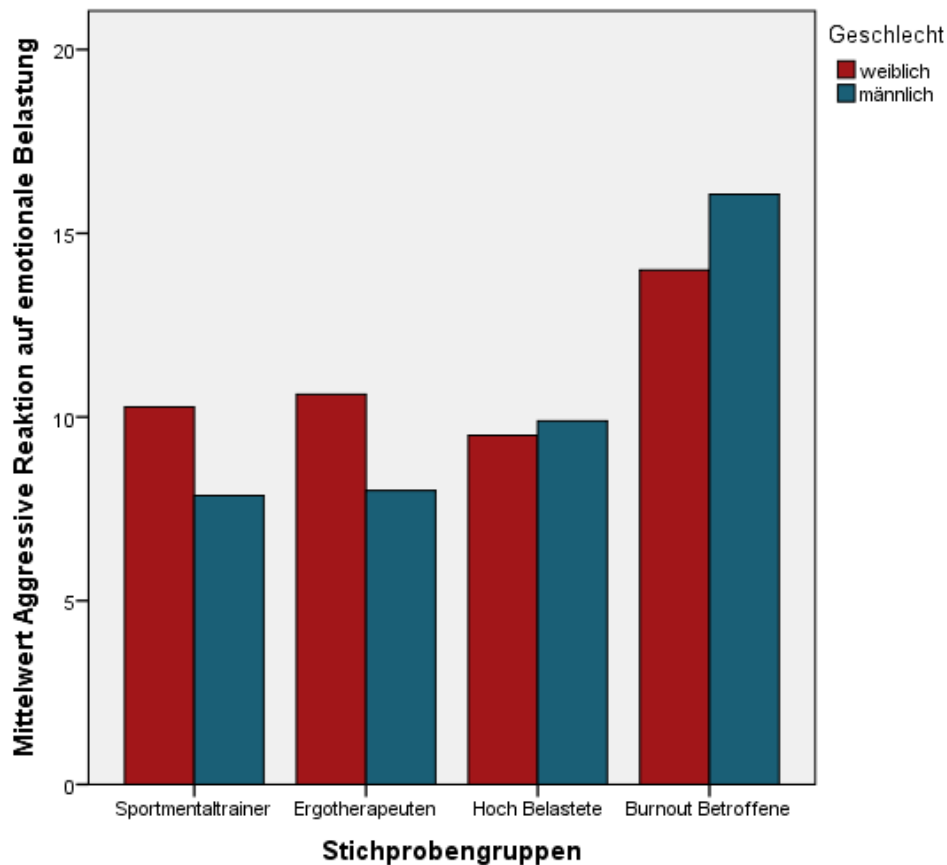


Abbildung 8. Geschlecht und Stichprobengruppenzugehörigkeit in Bezug auf die Skala der aggressiven Reaktion auf emotionale Belastung.

Hinsichtlich der aggressiven Reaktion auf emotionale Belastung zeigten die Frauen in der Gruppe der SportmentaltrainerInnen ($M = 10.27$, $SD = 4.01$) sowie in der Gruppe der angehenden ErgotherapeutInnen ($M = 10.62$, $SD = 4.18$) höhere Ausprägungen als die Männer ($M = 7.86$, $SD = 3.34$; $M = 8.00$, $SD = 1.00$), in der Gruppe der Burnout-Betroffenen wiesen jedoch Männer ($M = 16.06$, $SD = 4.55$) höhere Werte als die Frauen ($M = 14.00$, $SD = 4.50$) auf.

In Bezug auf die Skalen der Zeitorientierung konnte, wie erwartet, kein signifikanter Haupteffekt des Geschlechts nachgewiesen werden. Die F-Werte variieren dabei zwischen $F(1,182) = .11$ ($\eta^2 = .00$; $p = .747$) für die Zukunftsorientierung und $F(1,182) = 2.93$ ($\eta^2 = .02$; $p = .089$) für die hedonistische Gegenwartsorientierung.

Hinsichtlich der Gruppenzugehörigkeit hingegen ließ sich entsprechend der Hypothese in Bezug auf die Skalen der negativen Vergangenheitsorientierung ($F(3,182) =$

8.39, $p < .001$; $\eta^2 = .12$), der positiven Vergangenheitsorientierung ($F(3,182) = 4.99$, $p < .005$; $\eta^2 = .08$), der fatalistischen Gegenwartsorientierung ($F(3,182) = 5.09$, $p < .005$; $\eta^2 = .08$) und der hedonistischen Gegenwartsorientierung ($F(3,182) = 3.50$, $p = .017$; $\eta^2 = .05$) ein signifikanter Haupteffekt nachweisen. Lediglich in Bezug auf die Skala der Zukunftsorientierung war kein signifikanter Haupteffekt der Gruppenzugehörigkeit zu ermitteln ($F(3,182) = .11$, $\eta^2 = .0003$; $p < .005$).

Ein signifikanter Interaktionseffekt der Gruppen und des Geschlechts konnte bezüglich keiner der fünf Skalen der Zeitorientierung nachgewiesen werden.

Tabelle 7

Post-hoc Stichprobengruppenvergleich (Tukey - HSD) in Bezug auf die Skalen des HBI und des ZTPI

Skala	Mittlere Differenz (I - J) Stichprobengruppen																									
	SMT (I)												EG (I)												BB (I)	
	EG(J)	HB(J)	BB(J)	EG(J)	HB(J)	BB(J)	EG(J)	HB(J)	BB(J)	EG(J)	HB(J)	BB(J)	EG(J)	HB(J)	BB(J)	EG(J)	HB(J)	BB(J)	EG(J)	HB(J)	BB(J)	EG(J)	HB(J)	BB(J)		
EE	-1.54	.977	-2.19	.315	-15.01	.000	.50	.977	-1.69	.546	-14.51	.000	15.01	.000	14.51	.000	12.82	.000	15.01	.000	14.51	.000	12.82	.000		
LUZ	-.28	.966	-.08	.999	-2.83	.000	.28	.966	.20	.988	-2.55	.000	2.83	.000	2.55	.000	2.75	.000	2.83	.000	2.55	.000	2.75	.000		
DIST	1.34	.329	-1.14	.506	-3.91	.000	-1.34	.329	-2.48	.015	-5.25	.000	3.91	.000	5.25	.000	2.77	.000	3.91	.000	5.25	.000	2.77	.000		
DEP	-2.40	.005	-1.07	.472	-5.73	.000	2.40	.005	1.33	.281	-3.33	.000	5.73	.000	3.33	.000	4.66	.000	5.73	.000	3.33	.000	4.66	.000		
HILFL	-3.20	.006	-1.51	.427	-10.01	.000	3.20	.006	1.69	.324	-6.81	.000	10.01	.000	6.81	.000	8.50	.000	10.01	.000	6.81	.000	8.50	.000		
INNLEE	-.38	.978	-1.77	.268	-9.92	.000	.38	.978	-1.39	.483	-9.54	.000	9.92	.000	9.54	.000	8.15	.000	9.92	.000	9.54	.000	8.15	.000		
UBDR	-1.80	.519	-2.35	.312	-11.67	.000	1.80	.519	-.55	.978	-9.87	.000	11.67	.000	9.87	.000	9.32	.000	11.67	.000	9.87	.000	9.32	.000		
SPANNG	-1.64	.166	-1.04	.585	-6.38	.000	1.64	.166	.60	.882	-4.74	.000	6.38	.000	4.74	.000	5.34	.000	6.38	.000	4.74	.000	5.34	.000		
SUF	-.10	1.000	-.25	.997	.66	.940	.10	1.000	-.15	.999	.76	.912	-.66	.940	-.76	.912	-.91	.872	-.66	.940	-.76	.912	-.91	.872		
AGG	-1.54	.228	-.83	.752	-5.84	.000	1.54	.228	.71	.830	-4.30	.000	5.84	.000	4.30	.000	5.01	.000	5.84	.000	4.30	.000	5.01	.000		
NV	-.04	.992	-.03	.997	-.66	.000	.04	.992	.01	1.00	-.62	.000	.66	.000	.62	.000	.64	.000	.66	.000	.62	.000	.64	.000		
PV	-.36	.004	.03	.995	.35	.006	.36	.004	.38	.002	.70	.000	-.35	.006	-.70	.000	-.32	.019	-.35	.006	-.70	.000	-.32	.019		
FG	-.02	.999	.10	.822	-.34	.021	.02	.999	.12	.752	-.33	.031	.34	.021	.32	.031	.44	.002	.34	.021	.32	.031	.44	.002		
HG	.08	.868	.17	.414	.39	.001	-.08	.868	.09	.855	.31	.018	-.39	.001	-.31	.018	-.23	.159	-.39	.001	-.31	.018	-.23	.159		
Z	.04	.968	-.08	.860	-.04	.980	-.04	.968	-.12	.609	-.08	.837	.04	.980	.08	.837	-.04	.979	.04	.980	.08	.837	-.04	.979		

Anmerkungen. SMT = SportmentaltrainerInnen; EG = angehende ErgotherapeutInnen; HB = hoch Belastete; BB = Burnout Betroffene; N = 190; SMT(n = 50); EG(n = 50); HB(n = 44); BB(n = 46).

Bei näherer Betrachtung der post-hoc Testergebnisse hinsichtlich der Gruppenunterschiede in Bezug auf die Skalen des HBI wird ersichtlich, dass sich in allen Skalen, mit Ausnahme der Skala der Selbstüberforderung, die Gruppe der Burnout-Betroffenen sich signifikant ($p = .000$) von den anderen Gruppen unterscheiden. Die Gruppe der SportmentaltrainerInnen unterscheidet sich zudem hinsichtlich der Skala der depressiven Reaktion auf emotionale Belastung ($p = .005$) und der Hilflosigkeit ($p = .006$) mit deutlich geringeren Werten signifikant von der Gruppe der angehenden ErgotherapeutInnen. Hinsichtlich der Distanziertheit unterscheiden sich die Gruppe der hoch Belasteten und der angehenden ErgotherapeutInnen signifikant ($p = .015$) voneinander, wobei die hoch Belasteten höhere Werte aufweisen.

Hinsichtlich der post-hoc Testergebnisse der Gruppen in Bezug auf die Unterschiede in der Ausprägung der Skalen des ZTPI konnte nachgewiesen werden, dass sich die Gruppe der Burnout-Betroffenen signifikant ($p < .05$) hinsichtlich der Skalen der negativen Vergangenheitsorientierung und fatalistischen Gegenwartsorientierung, bezüglich welcher sie die höchsten Werte aufwies, von den übrigen Gruppen unterschied. Bezüglich der positiven Vergangenheitsorientierung unterschied sich die Gruppe der Burnout-Betroffenen ebenfalls signifikant ($p < .05$) von den anderen Gruppen und wies dabei die geringsten Werte auf. Schließlich unterschied sich diese Gruppe auch mit signifikant geringeren Werten ($p < .05$) hinsichtlich der hedonistischen Gegenwartsorientierung von der Gruppe der SportmentaltrainerInnen und angehenden ErgotherapeutInnen, nicht jedoch von den hoch Belasteten. Lediglich hinsichtlich der Zukunftsorientierung konnte kein signifikanter Unterschied zwischen den Gruppen nachgewiesen werden.

6.3 Ergebnisse der Clusteranalyse nach den Skalen des HBI

Wie bereits im Abschnitt 4.3.5 angedeutet, diene die Zusammensetzung der Stichprobe zunächst dem Zweck Personen mit einem unterschiedlichen Grad an Burnout-Gefährdung zu gewinnen und explorativ die genauen Unterschiede zwischen den Gruppen zu erkunden. Um jedoch die dieser Arbeit zu Grunde liegenden Hypothese über den Zusammenhang zwischen Burnout und Zeitorientierung festzustellen, wurden die Personen der Stichprobe entsprechend Ihrer mittels des Hamburger Burnout Inventars ermittelten Burnout-Risikogefährdung in Gruppen eingeteilt. Die Zuweisung der Personen aus den einzelnen Gruppen erfolgte dabei mit Hilfe einer Clusteranalyse. Ziel

der Clusteranalyse ist es dabei die Stichprobe auf Basis der Skalen des HBI als Inputvariable in Gruppen einzuteilen, die in sich möglichst homogen in Bezug auf die Ausprägung ihrer Burnout Risikogefährdung sind und gleichzeitig diesbezüglich möglichst heterogen im Vergleich mit den anderen mittels Clusteranalyse ermittelten Gruppen sind. Für die Ermittlung der Cluster wurde die Ward-Methode, ein hierarchisches Verfahren, welche das Heterogenitätsmaß zur Bestimmung einer sinnvollen Anzahl an Clustern verwendet, herangezogen. Zur Ermittlung der Ähnlichkeiten innerhalb bzw. der Unähnlichkeit zwischen diesen Gruppen diente dabei als Distanzmaß die euklidische Distanz, welche das gebräuchlichste Distanzmaß für metrische Variablen darstellt.

Insgesamt konnten, der Hypothese entsprechend, voneinander distinkt unterschiedliche Gruppen ermittelt werden. Als Ergebnis liegen drei Gruppen unterschiedlicher Abstufung hinsichtlich der Burnout-Risikogefährdung nach der Durchführung der Clusteranalyse vor.

Tabelle 8

Kreuztabelle der mittels Clusteranalyse ermittelten Gruppe und der ursprünglichen Gruppenaufteilung in der Stichprobe

Ursprüngliche Gruppen	Gruppen der Clusteranalyse			Gesamt
	1	2	3	
SMT	30	16	4	50
EG	21	23	6	50
HB	21	18	5	44
BB	1	5	40	46
Gesamt	73	62	55	190

Anmerkungen. SMT = SportmentaltrainerInnen; EG = angehende ErgotherapeutInnen; HB = hoch Belastete; BB = Burnout Betroffene; N = 190.

Bei der Aufgliederung der Personen der Gesamtstichprobe nach der Ausprägung Ihrer Burnout-Risikogefährdung in Tabelle 8 wird schließlich deutlich, dass die Zuordnung nicht exakt der Aufteilung nach Gruppen der SportmentaltrainerInnen, der ErgotherapeutInnen, der hoch Belasteten und der Burnout-Betroffenen entspricht.

Tabelle 9

Deskriptive Statistik und varianzanalytische Effekte der mittels Clusteranalyse ermittelten Gruppen in Bezug auf die Skalen des HBI

Skalen	Risikogruppen: <i>M</i> (<i>SD</i>)			Varianzanalytische Effekte	
	1(<i>LO</i>)	2(<i>ME</i>)	3(<i>HI</i>)	η^2	<i>F</i> (2,187)
EE	9.82(3.48)	16.58(5.38)	28.15(4.51)	.74	264.83**
LUZ	7.15(3.04)	7.52(2.88)	9.80(2.97)	.13	13.88**
DIST	9.41(3.39)	9.03(3.12)	13.73(5.15)	.22	26.00**
DEP	6.85(2.31)	10.60(3.28)	13.95(3.52)	.48	87.52**
HILFL	7.26(2.59)	11.53(3.76)	19.44(4.38)	.66	183.72**
INNLEE	5.95(2.59)	7.31(3.20)	17.56(4.84)	.67	188.57**
UBDR	9.44(4.76)	13.26(5.95)	22.76(6.72)	.48	85.90**
SPANNG	8.84(3.09)	12.74(3.64)	16.45(3.55)	.46	79.05**
SUF	23.86(5.82)	28.92(3.49)	25.76(5.93)	.15	15.91**
AGG	7.75(2.99)	10.40(3.55)	15.75(3.35)	.50	93.98**

Anmerkungen. LO = low-risk Gruppe; ME = medium-risk Gruppe, HI = high-risk Gruppe; N = 190; Cluster 1 (n = 73); Cluster 2 (n = 62); Cluster 3 (n = 55); ** p < .001.

Wie Tabelle 9 verdeutlicht, können die drei mittels Clusteranalyse ermittelten Gruppen auf Grund ihrer Ausprägungen hinsichtlich der Skalen des HBI in eine Gruppe geringer, mittlerer und hoher Burnout Risikogefährdung unterteilt werden, die sich signifikant ($p < .001$) voneinander in den einzelnen Skalen unterscheiden. Das η^2 weist dabei nach Volker (2006) und Cohen (1988) in fast allen Skalen mit einem Wert von über .14 auf eine große Effektstärke hin, lediglich in Bezug auf die Skala der Leistungsunzufriedenheit liegt ein mittlerer Effekt mit einem Wert von .13 hin. Insgesamt stellt Gruppe eins die Gruppe mit den geringsten Werten in Bezug auf alle Skalen des HBI dar und kann somit als „low-risk“-Gruppe (*LO*) bezeichnet werden. Gruppe zwei hingegen besitzt im Vergleich zu den anderen beiden Gruppen eher mittlere Ausprägungen hinsichtlich der einzelnen Skalen. Sie wird auf Grund der Mehrzahl der Werte im mittleren Bereich als „medium-risk“

Gruppe (*ME*) bezeichnet. Gruppe drei weist schließlich im Vergleich zu den anderen beiden Gruppen, wie in der Hypothese erwartet, durchgängig die höchsten Werte auf, weswegen sie als „high-risk“-Gruppe (*HI*) bezeichnet wird. Eine Ausnahme hinsichtlich der Verteilung der Werte stellt lediglich die Skala der Selbstüberforderung dar, in welcher die medium-risk Gruppe höhere Werte als die high-risk Gruppe erreicht. Auf dieses Phänomen soll im Rahmen der Interpretation der Ergebnisse noch genauer eingegangen werden.

Da die drei ermittelten Gruppen die Burnout-Risikogefährdung besser darstellen als die ursprüngliche Gruppeneinteilung nach SportmentaltrainerInnen, angehende ErgotherapeutInnen, hoch Belasteten und Burnout-Betroffenen, soll bei den folgenden Schritten der Auswertung daher die an Hand der Clusteranalyse ermittelten Gruppen verwendet werden.

6.4 Zusammenhänge zwischen der high-, medium- und low-risk Gruppe und den Skalen des HBI sowie ZTPI

Um zu überprüfen inwiefern die Zugehörigkeit zu einer der in der Clusteranalyse ermittelten Burnout-Risikogruppen und somit die Ausprägung des Burnout-Risikos in Zusammenhang mit der Zeitperspektive steht, wurde eine multivariate Varianzanalyse durchgeführt. Auf Grund der Voraussetzungen der Daten ist die Verwendung eines parametrischen Verfahrens eigentlich nicht zulässig, da unter anderem die Normalverteilung auf Grund der Stichprobe, welche hauptsächlich aus Burnoutgefährdeten und Betroffenen besteht und welche hohe Werte in Bezug auf die Skalen des HBI aufweisen, nicht gegeben ist. Dies würde daher nur die Wahl lassen für jede der abhängigen Variablen eine parameterfreie ANOVA oder eine MANOVA für alle abhängigen Verfahren unter Verletzung einiger Voraussetzungen durchzuführen. In derartigen Fällen ist es trotz der Verletzung der Voraussetzungen dennoch sinnvoller eine MANOVA unter der Verwendung der Testgröße der Pillai-Spur vorzuziehen, da sie relativ robust und gut anwendbar ist, auch wenn einige Variablen die Voraussetzungen nicht erfüllen (Tabachnick & Fidell, 2007). Es wurde daher in Bezug auf die MANOVA als unabhängige Variable die Gruppenzugehörigkeit zu low-, medium- oder high-risk Gruppe eingesetzt und als abhängige Variable die Skalen des ZTPI und des HBI verwendet.

Die Pillai-Spur, welche die Signifikanz der Omnibus-Hypothese des Unterschieds

zwischen den Gruppen angibt, weist dabei ein signifikantes Ergebnis mit $V = 1.18$, $F(30;348) = 16.66$; $p < .001$ auf die Skalen des HBI und des ZTPI auf.

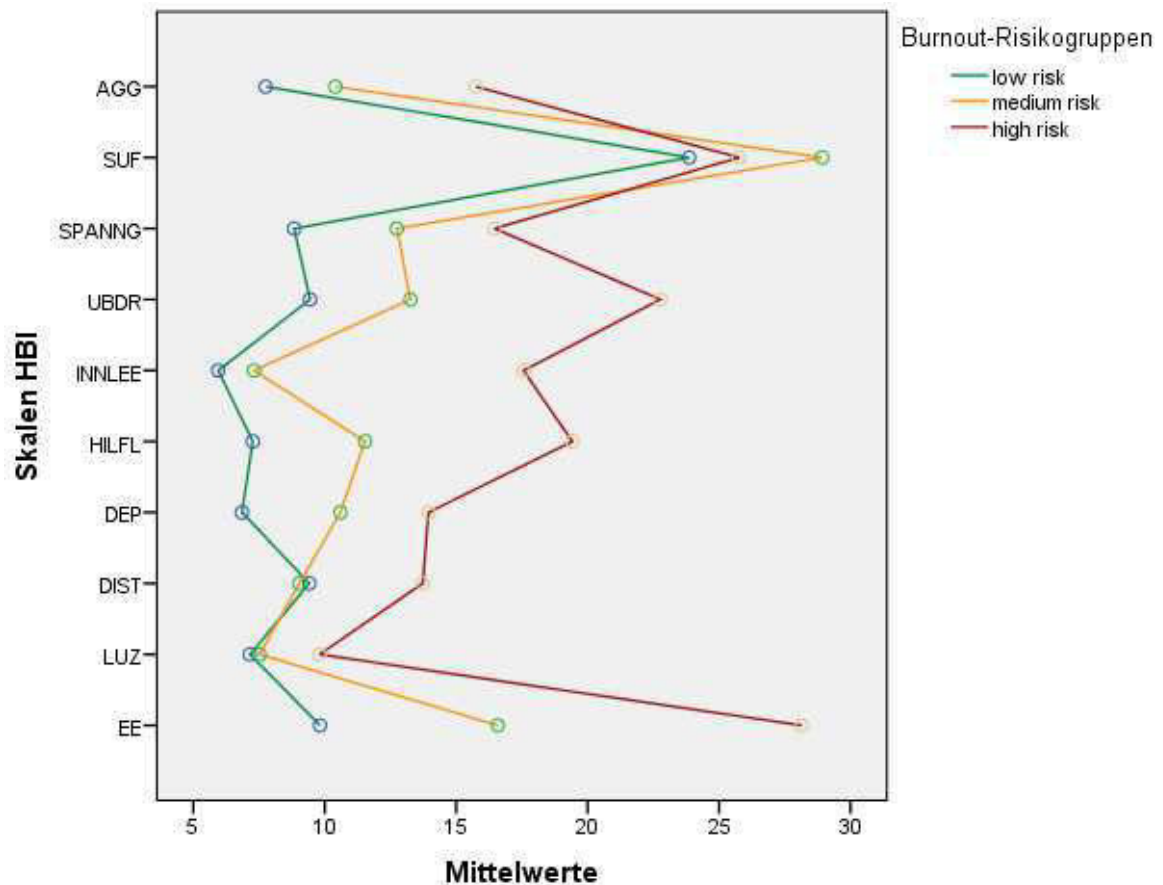


Abbildung 9. Mittelwertsangaben der low-, medium- und high-risk Gruppe bezüglich der Skalen des HBI.

Die Tests der Zwischensubjekteffekte verdeutlichen dabei, dass ein signifikanter Effekt der Gruppenzugehörigkeit zu low-, medium-, oder high-risk Gruppe auf alle Skalen der beiden Verfahren nachgewiesen werden kann. Die Signifikanzen der F-Werte liegen hierbei alle bei einem $p < .001$, lediglich die Signifikanzen von hedonistischer Gegenwartsorientierung und Zukunftsorientierung liegt bei einem $p < .05$, wobei das η^2 zwischen Werten von $\eta^2 = .07$ und $\eta^2 = .04$ schwankt und somit auf mittlere bzw. Effektstärken hinweist.

Tabelle 10

Post-hoc Risikogruppenvergleich (Tukey - HSD) in Bezug auf die Skalen des HBI und des ZTPI

Skalen	Mittlere Differenz (I - J) Risikogruppen							
	LO (I)				HI (I)			
	ME(J)		HI (J)		LO (J)		ME (J)	
	I - J	p	I - J	p	I - J	p	I - J	p
EE	-6.76	.000	-18.32	.000	18.32	.000	11.56	.000
LUZ	-.37	.757	-2.65	.000	2.65	.000	2.28	.000
DIST	.38	.841	-4.32	.000	4.32	.000	4.70	.000
DEP	-3.75	.000	-7.10	.000	7.10	.000	3.35	.000
HILFL	-4.72	.000	-12.16	.000	12.16	.000	7.89	.000
INNLEE	-1.36	.072	-11.62	.000	11.62	.000	10.26	.000
UBDR	-3.82	.001	-13.33	.000	13.33	.000	9.51	.000
SPANNG	-3.91	.000	-7.62	.000	7.62	.000	3.71	.000
SUF	-5.06	.000	-1.90	.105	1.90	.105	-3.16	.004
AGG	-2.65	.000	-7.99	.000	7.99	.000	5.34	.000
NV	-.43	.000	-.98	.000	.98	.000	.55	.000
PV	-.10	.504	.43	.000	-.43	.000	-.53	.000
FG	-.11	.465	-.49	.000	.49	.000	.38	.001
HG	.05	.850	.25	.024	-.25	.024	-.20	.105
Z	-.21	.031	-.06	.773	.06	.773	-.15	.203

Anmerkungen. LO = low-risk Gruppe; ME = medium-risk Gruppe, HI = high-risk Gruppe; N = 190; Cluster 1 (n = 73); Cluster 2 (n = 62); Cluster 3 (n = 55).

Die post-hoc Test Ergebnisse des Tukey-Tests (Tabelle 10) hinsichtlich der Skalen des HBI weisen schließlich darauf hin, dass sich die low-, medium-, und high-risk Gruppen signifikant voneinander bezüglich der Skalen der Emotionalen Erschöpfung ($p < .001$), der depressiven Reaktion auf emotionale Belastung ($p < .001$), der Hilflosigkeit ($p < .001$), des Arbeitsüberdrusses ($p < .01$), der Unfähigkeit zur Entspannung ($p < .001$) und der aggressiven Reaktion auf emotionale Belastung ($p < .001$) unterscheiden.

Hinsichtlich der Leistungszufriedenheit unterschied sich nur die high-risk Gruppe signifikant ($M = 9.80$; $SD = 2.97$; $p < .001$) von den anderen Gruppen, während die low- ($M = 7.15$; $SD = 3.04$) und medium risk Gruppe ($M = 7.52$; $SD = 2.88$) sich hierbei in ihrer Ausprägung nicht signifikant unterscheiden. Des Weiteren unterscheidet sich die high-risk Gruppe ebenfalls signifikant ($p < .01$) in Bezug auf die Skalen der Distanziertheit ($M = 13.73$; $SD = 5.15$) und der Inneren Leere ($M = 17.56$; $SD = 4.84$) von den anderen beiden Gruppen.

Die medium-risk Gruppe unterscheidet sich lediglich hinsichtlich der Skala Selbstüberforderung ($M = 29.92$; $SD = 3.49$) signifikant ($p < .01$) von den anderen beiden Gruppen.

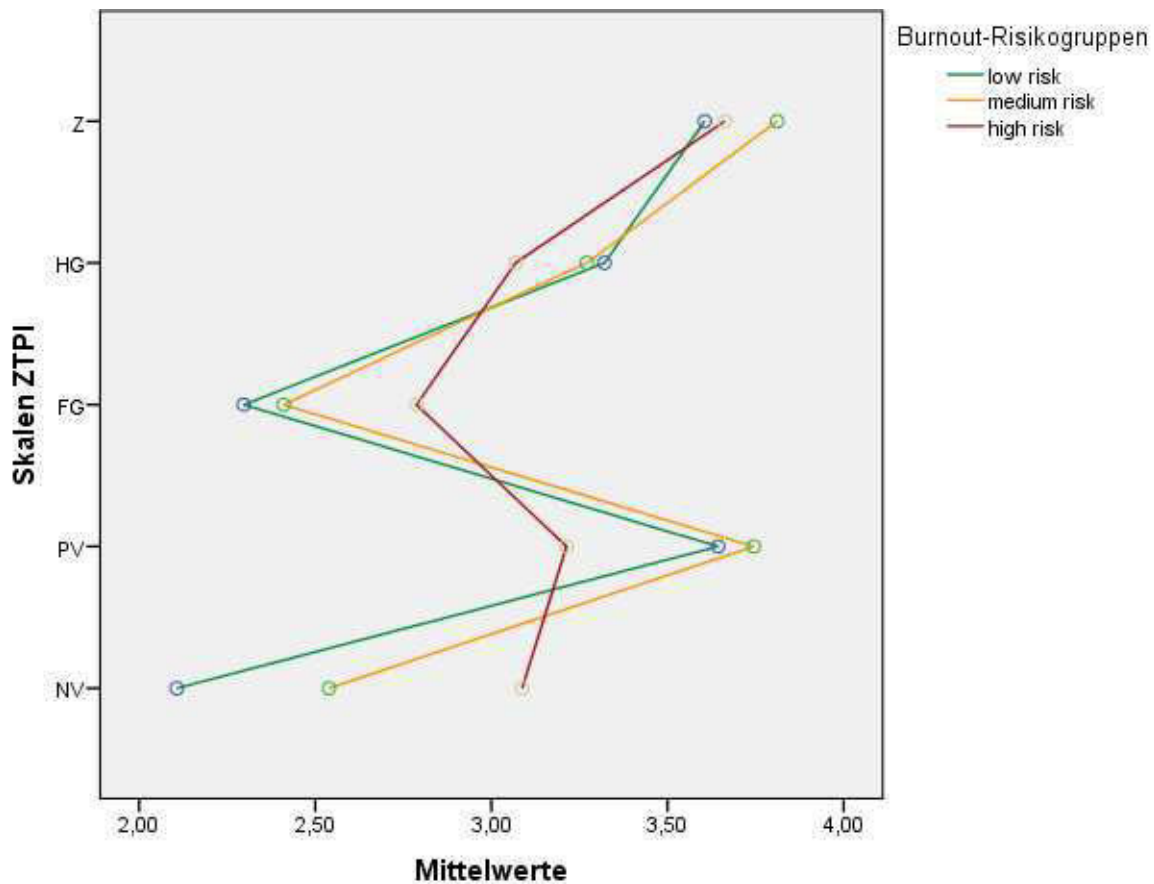


Abbildung 10. Mittelwertsangaben der low-, medium- und high-risk Gruppe bezüglich der Skalen des ZTPI.

Die post-hoc Test Ergebnisse der Tukey-Tests (Tabelle 10) bezüglich der Skalen des ZTPI zeigen schließlich, dass sich die low-, medium-, und high-risk Gruppen signifikant voneinander bezüglich der Skala der negativen Vergangenheitsorientierung ($p < .001$) unterscheiden. Die high-risk Gruppe unterscheidet sich zusätzlich signifikant ($p < .01$) in Bezug auf die Skalen der positiven Vergangenheitsorientierung ($M = 3.21$; $SD = 0.69$), sowie der fatalistischen Gegenwartsorientierung ($M = 2.79$; $SD = 0.67$) von den anderen beiden Gruppen.

Die low-risk Gruppe unterscheidet sich hingegen in Bezug auf die hedonistische Gegenwartsorientierung ($M = 29.92$; $SD = 3.49$) signifikant ($p < .05$) von der high-risk Gruppe und in Bezug zur Skala der Zukunftsorientierung ($M = 3.61$; $SD = 0.47$) signifikant ($p < .05$) von der medium-risk Gruppe.

Zur besseren Veranschaulichung der Ausprägungen hinsichtlich der Skalen von HBI und ZTPI dienen die Abbildungen 9 und 10. Tabelle 9 gibt nochmal einen Überblick über die

genauen Mittelwertsunterschiede und die Effektstärken der Unterschiede zwischen den einzelnen Gruppen unterschiedlicher Burnout-Gefährdung hinsichtlich der Skalen des HBI. In Bezug auf die Unterschiede und ihrer varianzanalytisch ermittelten Effektstärken der high-, medium- und low-risk Gruppe gibt hinsichtlich des ZTPI Tabelle 11 Auskünfte.

Tabelle 11

Deskriptive Statistik und varianzanalytische Effekte der mittels Clusteranalyse ermittelten Gruppen in Bezug auf die Skalen des ZTPI

Skalen	Risikogruppen <i>M (SD)</i>			Varianzanalytische Effekte	
	1(<i>LO</i>)	2(<i>ME</i>)	3(<i>HI</i>)	η^2	<i>F</i> (2,187)
NV	2.11(.48)	2.54(.61)	3.09(.78)	.30	39.21**
PV	3.64(.46)	3.75(.41)	3.21(.69)	.15	16.79**
FG	2.30(.45)	2.41(.55)	2.79(.67)	.12	12.95**
HG	3.32(.48)	3.27(.50)	3.07(.63)	.04	3.74*
Z	3.61(.47)	3.81(.41)	3.66(.53)	.04	3.36*

Anmerkungen. LO = low-risk Gruppe; ME = medium-risk Gruppe, HI = high-risk Gruppe; N = 190; Cluster 1 (n = 73); Cluster 2 (n = 62); Cluster 3 (n = 55); ** p< .001; * p< .05.

Entsprechend der Hypothesen, wie in Tabelle 11 ersichtlich, weist die high-risk Gruppe die höchsten Werte hinsichtlich der Negativen Vergangenheitsorientierung ($M = 3.09$; $SD = 0.78$) und der fatalistischen Gegenwartsorientierung ($M = 2.79$; $SD = 0.67$) auf. In ersterem Fall unterscheidet sich diese Gruppe signifikant mit einer Effektstärke von $\eta^2 = .30$, also mit einem Effekt mittlerer Stärke, und in zweitem Fall mit einer Effektstärke von $\eta^2 = .12$, was auf einen kleinen bis mittleren Effekt hinweist. Hinsichtlich der positiven Vergangenheitsorientierung ($M = 3.21$; $SD = 0.69$) weist die high-risk Gruppe ebenfalls, wie erwartet, die niedrigsten Werte auf und unterscheidet sich signifikant mit einer Effektstärke von $\eta^2 = .12$, was auf einen kleinen bis mittleren Effekt hinweist, von den anderen beiden Gruppen. In Bezug auf die hedonistische Gegenwartsorientierung ($M = 3.07$; $SD = 0.63$) weist die high-risk Gruppe zwar ebenfalls wie angenommen die geringsten Werte auf, unterscheidet sich aber, wie zuvor auf Grund der post-hoc Testergebnisse berichtet, nicht signifikant von den beiden anderen Gruppen. Schließlich konnte in Bezug auf die Zukunftsorientierung festgestellt werden, dass die

medium-risk Gruppe zwar, wie erwartet, die höchsten Werte aufweist ($M = 3.81$; $SD = 0.41$), sich jedoch den Tukey-Test Ergebnissen zu Folge nur von der low-risk Gruppe signifikant unterscheidet. Somit deutet die Effektstärke von $\eta^2 = .04$ auch nur auf einen kleinen Effekt in Bezug auf den signifikanten Unterschied hinsichtlich der high-, medium- und low-risk Gruppe hin.

7. Interpretation der Ergebnisse

Dieses Kapitel dient der Interpretation der unter Kapitel 6 beschriebenen Ergebnisse. Dabei werden diese zunächst übersichtlich und kurz aufgegriffen, um sie im Folgenden unter Berücksichtigung der jeweiligen Hypothesen zu interpretieren.

7.1 Die Hypothesen zu Burnout im Kontext der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft

Zu Beginn der Forschungsarbeit wurden zunächst auf theoretischen Erörterungen basierend Hypothesen zum Burnout-Syndrom und der Rolle der verschiedenen Zeitperspektiven unter Zuhilfenahme der Erklärungsansätze von Freudenberger (Freudenberger & North, 2008), Cherniss (1980) und Musalek (2012a) erstellt. In den folgenden Abschnitten soll nun Bezug auf die einzelnen Hypothesen zu den Zeitorientierung der Vergangenheit, der Gegenwart und der Zukunft genommen werden, wobei die entsprechenden Ergebnisse kurz zusammengefasst und zur Bestätigung oder Widerlegung der Hypothese interpretiert werden.

7.1.1 Die Hypothesen zu Burnout im Kontext der Vergangenheit (H1)

Auf Basis der unter Kapitel 4.3.1. erarbeiteten Erörterungen unter Berücksichtigung des Burnout Zyklus nach Freudenberger und North (2008), dem Erklärungsansatz nach Burisch (2006) und der Verknüpfung mit der Zeitperspektiventheorie nach Zimbardo und Boyd (1999) wurden insgesamt vier Hypothesen zum Zusammenhang zwischen den mittels HBI erfassten Dimensionen des Burnout-Syndroms und der negativen und positiven Vergangenheitsorientierung erstellt. Diese lauten wie folgt:

H1(a): Es gibt einen positiven Zusammenhang zwischen der negativen Vergangenheitsorientierung und emotionaler Erschöpfung.

H1(b): Es gibt einen positiven Zusammenhang zwischen der negativen Vergangenheitsorientierung und der depressiven Reaktion auf emotionale Belastung.

H1(c): Es gibt einen negativen Zusammenhang zwischen der positiven Vergangenheitsorientierung und emotionaler Erschöpfung.

H1(d): Es gibt einen negativen Zusammenhang zwischen der positiven Vergangenheitsorientierung und der depressiven Reaktion auf emotionale Belastung.

Den Ergebnissen der Korrelation nach Pearson unter Kapitel 6.1.2 zu Folge konnten die Hypothesen H1(a) mit einem $r = .50$ und H1(b) mit einem $r = .52$, also großen Effekten, und die Hypothese H1(c) mit einem $r = .24$, was auf einen kleinen bis mittleren Effekt hinweist, angenommen werden. Lediglich in Bezug auf Hypothese 1(d) konnte nur ein kleiner Effekt von $r = .08$ zwischen der positiven Vergangenheitsorientierung und der depressiven Reaktion auf emotionale Belastung nachgewiesen werden.

Zudem zeigte die negative Vergangenheitsorientierung auch mit den übrigen Skalen von Leistungsunzufriedenheit, Distanziertheit, Hilflosigkeit, innere Leere, Arbeitsüberdruß, Selbstüberforderung und aggressive Reaktion auf emotionale Belastung signifikant positive Korrelationen mittlerer bis hoher Stärke auf. Um diesen Zusammenhang zu erklären ist es notwendig sich die Burnout-Entwicklung als Prozess in Erinnerung zu rufen. Wie in Kapitel 4.3.1. bereits argumentativ hergeleitet wurde, stellt die negative Vergangenheitsorientierung eine Zeitorientierung dar, welche Kennzeichen eines Burnout-Prozesses im Endstadium ist und mit der emotionalen Erschöpfung und der depressiven Reaktion auf emotionale Belastung als typische Symptome dieser Phase in Zusammenhang steht. Im Gegensatz dazu treten die übrigen, mittels der Skalen des Hamburger Burnout Inventar erfassten Symptome des Burnout-Prozesses nach Burisch (2006) in früheren Phasen dieses Prozesses auf. Burisch (2006) weist in diesem Zusammenhang darauf hin, dass diese von ihm vorgeschlagene Auflistung der Symptome (siehe Abbildung 2) eine ungefähre zeitliche Reihenfolge darstellt. Dabei wird jedoch nicht angenommen, dass die eine Phase charakterisierenden Symptome beim Übergang in die darauf folgende Phase verschwinden und durch deren charakteristische Symptome ersetzt werden, sondern dass die Symptome einer Phase bestehen bleiben bzw. ergänzt werden und dabei ineinander übergreifen können. Bei einer Person, welche beispielsweise

in einer weiter fortgeschrittenen Phase des Burnout-Prozesses Hilflosigkeit auf Grund der für sie unkontrollierbaren Situation aufweist, kann dieses Gefühl anhalten, bis es schließlich in einer der terminalen Phasen zur Entwicklung einer depressiven Symptomatik beiträgt. Das Gefühl der Hilflosigkeit geht somit nicht verloren, sondern mündet in ein anderes Symptom, wie beispielsweise der depressiven Symptomatik oder der emotionalen Erschöpfung. Dies erklärt, warum eine negative Vergangenheitsorientierung ebenfalls signifikante Korrelationen mittlerer und hoher Effektstärke hinsichtlich der übrigen Skalen des HBI aufweist: durch das Durchleben der typischen Symptome der vorangehenden Phasen werden diese auf Grund der eigenen Erfahrung auch in einer weiter fortgeschrittenen Phase des Burnout-Prozesses als für sich zutreffend erkannt.

Hinsichtlich der positiven Vergangenheitsorientierung wurden ebenfalls, neben der erwarteten signifikant negativen Korrelation in Bezug auf die emotionale Erschöpfung von kleiner bis mittlerer Effektstärke, weitere negative Zusammenhänge mit allen Skalen des HBI gefunden. Einige davon waren ebenfalls signifikant und von mittlerer Effektstärke. Obwohl diese Ergebnisse dafür sprechen, dass eine positive Vergangenheitsorientierung negativ mit Burnout-Risikofaktoren, die das Hamburger Burnout Inventar erfasst, zusammenhängen, ist eine Interpretation jedoch mit Vorsicht zu ziehen. Das Hamburger Burnout Inventar ist in erster Linie zur Erfassung der Merkmale, welche mit dem Burnout-Syndrom in Zusammenhang stehen und ein Risiko bzw. eine Beeinträchtigung darstellen, erstellt worden. Die Skalen der positiven Vergangenheitsorientierung hingegen stellen eine Zeitperspektive dar, in welcher der Fokus auf die Ressourcen gerichtet ist. Die negative Korrelation zwischen den Skalen des HBI und der positiven Vergangenheitsorientierung ist demnach so zu interpretieren, dass diese Form der Zeitorientierung zwar mit einer geringeren Form der Ausprägung hinsichtlich der Dimensionen von Burnout einhergeht, sie sagt jedoch nichts genaueres über das Vorhandensein von Ressourcen aus. Nicht signifikante Ergebnisse sind somit ein Anlass zur Überlegung, dass es nicht nur die geringe Ausprägung bzw. die Abwesenheit eines Burnout-Risikos ist, welche sich förderlich auf die Prävention eines Burnout-Syndroms auswirkt, sondern, dass andere, zusätzliche Ressourcen zur Vermeidung der Entstehung eines Burnouts eine Rolle spielen. Die Untersuchung des Zusammenhangs zwischen solch möglichen, zur Prävention von Burnout wirksamen Ressourcen und der

positiven Vergangenheitsorientierung wäre als Gegenstand einer ergänzenden Untersuchung denkbar.

7.1.2 Die Hypothesen zu Burnout im Kontext der Gegenwart (H2)

Auf Basis der unter Kapitel 4.3.2. erarbeiteten Erörterungen unter Berücksichtigung des Burnout Modells nach Cherniss (1980), dem Erklärungsansatz nach Burisch (2006) und der Verknüpfung mit der Zeitperspektiventheorie nach Zimbardo und Boyd (1999) wurden insgesamt zwölf Hypothesen zum Zusammenhang zwischen den mittels HBI erfassten Dimensionen des Burnout-Syndroms und der fatalistischen und hedonistischen Gegenwartsorientierung erstellt. Diese lauten wie folgt:

H2(a): Es gibt einen positiven Zusammenhang zwischen der fatalistischen Gegenwartsorientierung und Leistungsunzufriedenheit.

H2(b): Es gibt einen positiven Zusammenhang zwischen der fatalistischen Gegenwartsorientierung und Arbeitsüberdross.

H2(c): Es gibt einen positiven Zusammenhang zwischen der fatalistischen Gegenwartsorientierung und aggressiver Reaktion auf emotionale Belastung.

H2(d): Es gibt einen positiven Zusammenhang zwischen der fatalistischen Gegenwartsorientierung und Distanziertheit

H2(e): Es gibt einen positiven Zusammenhang zwischen der fatalistischen Gegenwartsorientierung und Hilflosigkeit.

H2(f): Es gibt einen positiven Zusammenhang zwischen der fatalistischen Gegenwartsorientierung und innerer Leere

H2(g): Es gibt einen negativen Zusammenhang zwischen der hedonistischen Gegenwartsorientierung und Leistungsunzufriedenheit.

H2(h): Es gibt einen negativen Zusammenhang zwischen der hedonistischen Gegenwartsorientierung und Arbeitsüberdross.

H2(i): Es gibt einen negativen Zusammenhang zwischen der hedonistischen Gegenwartsorientierung und aggressiver Reaktion auf emotionale Belastung.

H2(j): Es gibt einen negativen Zusammenhang zwischen der hedonistischen Gegenwartsorientierung und Distanziertheit.

H2(k): Es gibt einen negativen Zusammenhang zwischen der hedonistischen Gegenwartsorientierung und Hilflosigkeit.

H2(l): Es gibt einen negativen Zusammenhang zwischen der hedonistischen Gegenwartsorientierung und innerer Leere.

Den Ergebnissen der Korrelation nach Pearson in Kapitel 6.1.2. entsprechend, konnten alle Hypothesen bezüglich der fatalistischen Gegenwartsorientierung mit positiven Korrelationen von $r = .20$ bis $r = .40$, also kleineren bis mittlerer Effektstärke, angenommen werden. Hinsichtlich der hedonistischen Gegenwartsorientierung zeigten sich, wie erwartet, durchgehend negative Korrelationen mit den in den Hypothesen festgelegten Skalen, von welchen jedoch nur die Hypothesen H2(g) und H2(l) in Bezug auf die Skalen Leistungsunzufriedenheit und innere Leere signifikant und von kleiner bis mittlerer Effektstärke waren.

Zudem zeigte die fatalistische Gegenwartsorientierung auch mit den Skalen der emotionalen Erschöpfung und der depressiven Reaktion auf emotionale Belastung signifikant positive Zusammenhänge. Zusammenfassend kann also geschlossen werden, dass sowohl die negative Vergangenheitsorientierung, als auch die fatalistische Gegenwartsorientierung einen positiven Zusammenhang mit den Kennzeichen eines fortgeschrittenen Burnout-Prozesses, wie sie in den Hypothesen zur fatalistischen Gegenwartsorientierung formuliert wurden, zeigen. Zusätzlich weisen sie aber auch beide signifikant positive Zusammenhänge mit den Kennzeichen der terminalen Burnout-Phasen, wie der emotionalen Erschöpfung oder der depressiven Reaktion auf emotionale Belastung auf. Wird die Stärke des Zusammenhangs berücksichtigt, die zwischen der negativen Vergangenheitsorientierung und den Skalen des HBI auf mittlere bis große Effekte und zwischen der fatalistischen Gegenwartsorientierung und den Skalen des HBI auf mittlere Effekte schließen lässt, so lassen sich die Ergebnisse im Sinne der bereits unter Kapitel 4.3.3 durchgeführten Erörterung des Ablaufs des Burnout-Prozesses und der unter Kapitel 7.1.1 angeführten Erklärung interpretieren. Demnach nimmt das Verständnis von Burnout als Prozess die Entwicklung der damit in Verbindung gebrachten Symptome und deren Verstärkung als fließend an. Somit ist zu vermuten, dass

sich Merkmale eines bereits fortgeschrittenen Stadiums im Verlauf des Burnout-Prozesses weiterentwickeln und in weiterer Folge zur Entwicklung weiterer Symptome beitragen bzw. in diese münden. In der Verstärkung der Symptomatik im fortlaufenden Burnout-Prozess spiegelt sich daher auch die Vorstellung von Burnout als ein Kontinuum (Musalek, 2012b) wider. Schließlich ist hierzu noch anzumerken, dass die von Burisch (2006) angegebenen temporalen und kausalen Beziehungen zwischen den Symptomen in der vorgegebenen Reihenfolge nicht auf die zwingende, immer gleiche Abfolge dieser beharrt.

Hinsichtlich der hedonistischen Gegenwartsorientierung wurde ebenfalls neben der erwarteten signifikant negativen Korrelation in Bezug auf den Leistungsüberdross und die innere Leere, weitere negative Zusammenhänge mit allen Skalen des HBI gefunden, von welchen einige signifikant und von kleiner bis mittlerer Effektstärke waren. Für die hedonistische Gegenwartsorientierung gilt in diesem Fall eine ähnliche Erklärung wie die unter Abschnitt 7.1.1 für die positive Vergangenheitsorientierung erläuterte. Die negative Korrelation mit den Skalen des HBI deutet hierbei zwar darauf hin, dass eine ausgeprägte hedonistische Gegenwartsorientierung mit einer geringen Ausprägung der für Burnout relevanten Merkmale einhergeht. Allerdings lässt sich auf Grund dieses Zusammenhangs kein eindeutiger Rückschluss auf die vorhandenen Ressourcen zu, für die die angemessene hedonistische Gegenwartsorientierung nach Zimbardo und Boyd (2011) steht. Auch hier wäre eine ergänzende Untersuchung über den Zusammenhang zwischen Burnout wirksamen Ressourcen und der Zeitorientierung der hedonistischen Gegenwart anzusetzen.

7.1.3 Die Hypothesen zu Burnout im Kontext der Zukunft (H3)

Auf Basis der unter Kapitel 4.3.3 erarbeiteten Erörterungen unter Berücksichtigung des Erklärungsansatzes nach Musalek (2012), dem Erklärungsansatz nach Burisch (2006) und der Verknüpfung mit der Zeitperspektiventheorie nach Zimbardo und Boyd (1999) wurden insgesamt zwei Hypothesen zum Zusammenhang zwischen den mittels HBI erfassten Dimensionen des Burnout-Syndroms und der Zukunftsorientierung erstellt. Diese lauten wie folgt:

H3(a): Es gibt einen positiven Zusammenhang zwischen der Zukunftsorientierung und Selbstüberforderung.

H3(b): Es gibt einen positiven Zusammenhang zwischen der Zukunftsorientierung und der Unfähigkeit zur Entspannung.

Den Ergebnissen der Korrelation nach Pearson in Kapitel 6.1.2 entsprechend, konnten die Hypothesen H3(a) mit einer signifikant positiven Korrelation mittleren Effekts und H3(b) mit einer signifikant positiven Korrelation eines kleinen bis mittleren Effekts angenommen werden.

Zudem zeigte die Zukunftsorientierung einen signifikant negativen Zusammenhang kleiner bis mittlerer Effektstärke mit der Skala der Leistungsunzufriedenheit auf. Diese Ergebnisse lassen sich in Zusammenhang mit den in Kapitel 4.3.3 ausgeführten Erörterungen erklären. Demnach ist die Zukunftsorientierung Kennzeichen eines Einstiegs in den Burnout-Prozess, in welchem ein starkes Engagement zur Erreichung der Ziele vorherrscht. Dieses kann leicht in Selbstüberforderung und Unfähigkeit zur Entspannung auf Grund ständiger Beschäftigung mit der Zielerreichung münden. Bleibt dieser übermäßige Einsatz jedoch ohne Erfolg, so kann ein Gefühl der Unzufriedenheit mit der eigenen Leistung entstehen gepaart mit einer Resignation und Rückzug, welche charakteristisch für die auf den Einstieg folgende Phase des Burnout-Prozesses sind und deren Symptome mit der fatalistischen Gegenwartsorientierung in Zusammenhang stehen. Zu Beginn der Entwicklung eines Burnouts steht jedoch noch das zu erreichende Ziel im Mittelpunkt der Anstrengung mit einer Hoffnung auf Erfolg, während die Misserfolgserfahrung auf Grund einer mehrfachen Frustration der Zielerreichung noch gering ausgeprägt ist. Dementsprechend besteht noch kein Anlass mit der eigenen Leistung unzufrieden zu sein, was den negativen Zusammenhang zwischen Zukunftsperspektive und Leistungsunzufriedenheit erklärt.

7.2 Die Hypothesen zum Unterschied zwischen Männern und Frauen in Bezug auf die Burnout-Gefährdung und Zeitorientierung

Auf Basis der unter Kapitel 4.3.4 angeführten Erörterungen wurde in Anlehnung an Erkenntnisse von Greenglass (1991), Maslach und Jackson (1985) sowie Harber, Zimbardo und Boyd (2003) folgende Hypothesen in Bezug auf den Unterschied zwischen Männern und Frauen hinsichtlich der Skalen des HBI und des ZTPI erstellt:

H4(a): Männer und Frauen unterscheiden sich nicht signifikant hinsichtlich der Dimensionen von Burnout.

H4(b): Männer und Frauen unterscheiden sich nicht signifikant hinsichtlich der Zeitorientierungen.

Den Ergebnissen der zweifaktoriellen Varianzanalysen in Kapitel 6.2 entsprechend, konnte Hypothese H4(a) größtenteils auf Grund der nicht signifikanten Ergebnisse angenommen werden. Lediglich in Bezug auf die depressive Reaktion auf emotionale Belastung wurde ein signifikanter Unterschied von kleiner bis mittlerer Effektstärke nachgewiesen. Da die Skala der depressiven Reaktion auf emotionale Belastung die Neigung zur Niedergeschlagenheit erfasst und Kennzeichen der terminalen Phase des Burnout-Prozesses ist, in dem nach dem Modell von Burisch(2006) und Shirom et al. (2005) die depressive Symptomatik vorherrscht, ist dieses Ergebnis in Anlehnung an die Erkenntnisse der Forschung zur Depression zu erklären. Demnach ist die Neigung von Frauen eine depressive Symptomatik zu entwickeln zwei mal so groß, wie bei Männern (Kessler, 2003; Lehtinen & Joukamaa, 1994).

Die Hypothese H4(b) konnte auf Grund der nicht signifikanten Ergebnisse angenommen werden. Somit unterscheiden sich Männer und Frauen nicht signifikant in Bezug auf die negative oder positive Vergangenheitsorientierung, die fatalistische oder hedonistische Gegenwartsorientierung und die Zukunftsorientierung.

7.3 Die Unterschiede zwischen Personengruppen in Bezug auf die Burnout-Gefährdung und Zeitorientierung

Auf Basis der unter Kapitel 4.3.5 angeführten Erörterungen wurde in Anlehnung an die theoretischen Ausführungen zu Personen mit der Fähigkeit zur Selbstregulation, zu Personen in sozialen oder helfenden Berufen, zu hoch belasteten Personen und schließlich zu Burnout-Betroffenen folgende Hypothesen hinsichtlich des Unterschieds dieser Personengruppen aufgestellt:

H5(a): Die Gruppen von Sportmentaltrainern, angehenden Ergotherapeuten, Personen mit hoher Belastung und Burnout-Betroffenen unterscheiden sich signifikant hinsichtlich der Dimensionen von Burnout.

H5(b): Die Gruppen von Sportmentaltrainern, angehenden Ergotherapeuten, Personen mit hoher Belastung und Burnout-Betroffenen unterscheiden sich signifikant hinsichtlich der Zeitorientierungen.

Den Ergebnissen der zweifaktoriellen Varianzanalysen in Kapitel 6.2 entsprechend, konnte Hypothese H5(a) größtenteils auf Grund der signifikanten Ergebnisse von mittlerer bis großer Effektstärke angenommen werden. Lediglich in Bezug auf die Skala der Selbstüberforderung unterscheiden sich die Gruppen nicht signifikant, wobei an Hand der Mittelwerte in Tabelle 4 deutlich wird, dass SportmentaltrainerInnen ($M = 26.14$; $SD = 5.40$), ErgotherapeutInnen ($M = 26.14$; $SD = 5.58$) und hoch Belastete ($M = 26.39$; $SD = 4.98$) diesbezüglich nahe beieinander liegen. Des Weiteren lässt sich an Hand der Mittelwerte erkennen, dass die Gruppe der Burnout-Betroffenen den Annahmen entsprechend die höchsten und die Gruppe der SportmentaltrainerInnen die geringsten Mittelwerte im Vergleich hinsichtlich der Skalen des HBI besitzen. Die Gruppen der angehenden ErgotherapeutInnen und der hoch Belasteten liegen stets zwischen den beiden vorher genannten Gruppen und weisen dabei zum großen Teil sehr ähnliche Werte auf.

Die Hypothese H5(b) konnte zum großen Teil ebenfalls auf Grund der signifikanten Ergebnisse von mittlerer bis großer Effektstärke angenommen werden. Dabei weisen die Burnout-Betroffenen die höchsten Mittelwerte in Bezug auf die negative Vergangenheitsorientierung und die fatalistische Gegenwartsorientierung auf, wie bereits in Kapitel 6.1.1 erläutert. Nur in Bezug auf die Zukunftsorientierung unterscheiden sich die Gruppen, wie erwartet, nicht signifikant.

7.4 Der Zusammenhang zwischen der Burnout-Gefährdung und der Zeitorientierung

Wie bereits in Kapitel 4.3.6 erläutert wurden die Gruppen der SportmentaltrainerInnen, der angehenden ErgotherapeutInnen, der hoch Belasteten und der Burnout-Betroffenen wieder zusammengeführt, um in Anschluss in Bezug auf ihr Burnout-Risiko in Gruppen unterteilt zu werden. Dies diente dem Zweck den Zusammenhang zwischen dem Burnout-Risiko und der Zeitperspektive zu untersuchen. Dementsprechend wurde folgende Hypothese erstellt:

H6(a): Personen lassen sich in Bezug auf ihre Ausprägung bezüglich der Skalen des HBI in signifikant unterschiedliche Gruppen einteilen.

Die unter 6.3. angeführten Ergebnisse der Clusteranalyse und der Bestätigung großer Effektstärken auf Grund varianzanalytischer Untersuchungen der Unterschiede geben Aufschluss über die Zuordnung der Stichprobe zu drei hinsichtlich des Burnout-Risikos signifikant unterschiedlichen Gruppen. Dabei kann zwischen der high-risk Gruppe als Gruppe mit hohen Ausprägungen in Bezug auf die Merkmale von Burnout, der medium-risk Gruppe mit mittleren Ausprägungen und der low-risk Gruppe mit geringen Ausprägungen unterschieden werden. An Hand der Abbildung 7 und den dazu gehörigen Werten wird deutlich, dass sich die high-risk Gruppe hinsichtlich fast aller Skalen des HBI signifikant von den anderen beiden Gruppen unterscheidet und dabei immer die höchsten Werte aufweist. Lediglich in Bezug auf die Selbstüberforderung zeigt nur die medium risk-Gruppe signifikant höhere Werte, als die beiden anderen Gruppen. Diese Ergebnisse können an Hand des in Abbildung 2 veranschaulichten und des in Kapitel 4.2. erläuterten Burnout-Prozesses nach Burisch (2006) interpretiert werden. Demnach zeichnet sich die high-risk Gruppe durch eine hohe Ausprägung hinsichtlich der für Burnout relevanten Merkmale aus. Wie bereits in Kapitel 7.1.1 und 7.1.2 beschrieben, ist dies das Ergebnis des Durchlaufens des Burnout-Prozesses bis hin zu einem terminalen Stadium. Die für frühere Phasen charakteristischen Symptome wurden durchlebt, entwickeln sich und münden schließlich in den Symptomen der letzten Phasen des Burnout-Prozesses. Demnach ist es schlüssig, dass Burnout-Betroffene eine voll entwickelte Symptomatik mit einer hohen Ausprägung in Bezug auf die verschiedenen, für Burnout relevanten Merkmale zeigen. Hinsichtlich der Selbstüberforderung, welche ein erstes Kennzeichen zu Beginn eines Burnout-Prozesses ist, lässt sich argumentieren, dass dies als hervorstechendes Merkmal der medium-risk Gruppe ein erstes Alarmzeichen in Bezug auf einen möglichen Einstieg in den Burnout-Prozess ist. Die low-risk Gruppe besitzt im Vergleich deutlich geringere Werte hinsichtlich der Selbstüberforderung, was als geringeres Einstiegsrisiko gewertet werden kann. Die high-risk Gruppe hingegen besitzt ebenfalls im Vergleich zur medium risk-Gruppe signifikant geringere Werte. Dies kann auf die von Burisch (2006) beschriebene Entwicklung hinweisen, in welcher das anfänglich übermäßige Engagement in Folge wiederholter Frustration der Zielerreichung einem Gefühl der Resignation und des Rückzugs weicht.

In Bezug auf die mittels Clusteranalyse ermittelten Gruppen wurden folgende Hypothesen hinsichtlich der Beziehung zu den einzelnen Zeitorientierungen erstellt:

H6(b): Die Personen aus der Gruppe mit einer hohen Burnout-Ausprägung weist signifikant höhere Werte bezüglich der negativen Vergangenheitsorientierung auf.

H6(c): Die Personen aus der Gruppe mit einer hohen Burnout-Ausprägung weist signifikant niedrigere Werte bezüglich der positiven Vergangenheitsorientierung auf.

H6(d): Die Personen aus der Gruppe mit einer hohen Burnout-Ausprägung weist signifikant höhere Werte bezüglich der fatalistischen Gegenwartsorientierung auf.

H6(e): Die Personen aus der Gruppe mit einer hohen Burnout-Ausprägung weist signifikant niedrigere Werte bezüglich der hedonistischen Gegenwartsorientierung auf.

H6(f): Die Personen aus der Gruppe mit einer mittleren Burnout-Ausprägung weist signifikant höhere Werte bezüglich der Zukunftsorientierung auf.

Wie auf Grund der Ergebnisdarstellung in Kapitel 6.4. und der Abbildung 8 deutlich wird, kann Hypothese H6(b), H6(c) und H6(d) angenommen werden. Demnach unterscheidet sich die high-risk Gruppe den Erörterungen aus Kapitel 4.3.1, 4.3.2, 4.3.3 und 4.3.6 zu Folge durch eine signifikant höhere Ausprägung hinsichtlich der negativen Vergangenheitsorientierung und fatalistischer Gegenwartsorientierung, sowie in Bezug auf eine signifikant geringere positive Vergangenheitsorientierung. Die Hypothesen H6(e) und H6(f) konnten schließlich nicht angenommen werden. Hier zeigte die low-risk Gruppe einen signifikanten Unterschied zur high-risk Gruppe hinsichtlich der hedonistischen Gegenwartsorientierung und in Bezug auf die medium-risk Gruppe einen signifikanten Unterschied hinsichtlich der Zukunftsorientierung. Diese Ergebnisse lassen darauf schließen, dass Personen der medium-risk Gruppe, welche bereits ein erhöhtes Burnout-Risiko aufweisen und auf Grund der Ausprägungen der Skalen des HBI durch eine hohe Selbstüberforderung ausgezeichnet sind, im Vergleich zur low-risk Gruppe eine signifikant höhere Zukunftsorientierung aufweisen. Diese Interpretation stimmt mit der Annahme hinsichtlich des Burnout-Prozesses überein, der zu Beginn durch eine hohe Selbstüberforderung gekennzeichnet ist und mit einer starken Zukunftsorientierung einhergeht. Der Umstand, dass nur low-risk und high-risk Gruppen sich signifikant hinsichtlich der hedonistischen Gegenwartsorientierung unterscheiden, stimmt mit dieser Interpretation überein: die Selbstüberforderung gepaart mit einem starken Zukunftsfokus

zur Erreichung künftiger Ziele, lässt das Stillen gegenwärtiger Bedürfnisse in den Hintergrund treten.

7.5 Zusammenfassung der Erkenntnisse

Der Prozessgedanke, in welchem unterschiedliche Zeitorientierungen in verschiedenen Phasen des Burnout-Prozesses eine Rolle spielen, und der in der vorliegenden Arbeit untersucht wurde, findet sich neben dem oben angeführten empirischen Beleg auch in anderen Burnout Theorien wieder. Schon Burisch (2006) weist darauf hin, dass die Beschreibung der typischen Burnout-Kandidaten nach Freudenberger und Richelson (1980) eher einen Betroffenen zu Beginn des Burnout-Prozesses beschreibt. Hiernach beschränkt sich das Ausbrennen nämlich hauptsächlich auf dynamische, charismatische und zielstrebige Männer und Frauen, ausgemachte Idealisten, die sich bei allem was sie tun, voll und ganz einsetzen und auch innerlich daran beteiligt sind. Die Beschreibung eines derartigen Menschen entspricht den von Zimbardo und Boyd (2011) getroffenen Beschreibungen von zukunftsorientierten Personen, welche aktiv, gewissenhaft, ehrgeizig und fleißig sind und nicht selten ihr Handeln an einem Vorbild orientieren. In einer Definition des Burnout-Betroffenen nach Maslach (1982) hingegen wird der Typ des Ausbrenners als ein Individuum mit mangelndem Selbstvertrauen, wenig Ehrgeiz, von zurückhaltender und konventioneller Natur beschrieben, welcher weder eine klar definierte Zielvorstellung noch das erforderliche Maß an Entschlossenheit und Selbstsicherheit besitzt, um Ziele zu erreichen. Diese Beschreibung ist nach Einschätzung Burischs (2006) eher einem Betroffenen in einem weiter fortgeschrittenen Stadium des Burnout Prozesses zuzuschreiben und spiegelt dabei eine negative Vergangenheitsorientierung wider. Diese kennzeichnet sich unter anderem durch emotionale Labilität, wenig Energie, geringere Gewissenhaftigkeit und Zielstrebigkeit (Zimabardo & Boyd, 2011).

Diese Vermutungen Burischs (2006) über Burnout als Prozess, welche er an Hand der angeführten Burnout-Definitionen verdeutlicht, wurde in dieser Arbeit nachgegangen und dabei der Zusammenhang zu der Zeitperspektiventheorie untersucht.

Zusammenfassend lässt sich in Bezug auf die Untersuchung feststellen, dass die Ergebnisse hinsichtlich des Zusammenhanges zwischen Burnout und Zeitorientierung in der in Kapitel 4.3. erörterten Art und Weise angenommen werden konnten. Demnach ist,

wie in dem Prozessmodell nach Burisch (2006), die Einstiegs- oder auch Reaktanzphase gekennzeichnet von einem übermäßigen Engagement für die Zielerreichung, die in eine Form von Selbstüberforderung münden kann. Diese resultiert meist aus einer starken Fixierung auf das Ziel und der Unfähigkeit die eigenen Strategien zur Zielerreichung anzupassen (Burisch, 2006). Gepaart ist die Einstiegsphase mit einer starken Zukunftsorientierung, die ein planvolles und gerichtetes Verhalten zur Erreichung gesteckter Ziele beschreibt (Zimbardo & Boyd 2011). Eine mit der Erreichung der Ziele entwickelte Besessenheit, wie sie eine starke Zukunftsorientierung ausdrückt, steht dabei nach Erkenntnissen von McIntosh und Martin (McIntosh & Martin, 1992) in negativem Zusammenhang mit dem subjektiven Wohlbefinden. Die beschriebene theoretische Verknüpfung zwischen der Einstiegsphase in den Burnout-Prozess und der hohen Zukunftsorientierung wird an Hand der Ergebnisse hinsichtlich der medium-risk Gruppe deutlich. Ihre Werte liegen in Bezug auf die Skalen des HBI, welche die Ausprägung der für Burnout relevanten Merkmale erfassen, zwar in der oberen Hälfte der Stichprobe, jedoch sind sie deutlich geringer ausgeprägt, als die der high-risk-Gruppe. Eine Ausnahme stellt jedoch die Selbstüberforderung dar, welche bei der medium risk-Gruppe signifikant höher als in Bezug auf die high-risk-Gruppe ausgeprägt ist und somit als „Warnsymptom der Anfangsphase“ (Burisch, 2006, S. 25) betrachtet werden kann. Zudem weist die medium-risk-Gruppe die höchsten Werte hinsichtlich der Zukunftsorientierung auf und unterscheidet sich damit signifikant von der low-risk Gruppe. Kennzeichen der Einstiegsphase ist ebenfalls eine resultierende Unfähigkeit zur Entspannung auf Grund der anhaltenden Fixierung auf das Ziel, welche ebenso wie die Selbstüberforderung einen signifikant positiven Zusammenhang mit der Zukunftsorientierung aufweist.

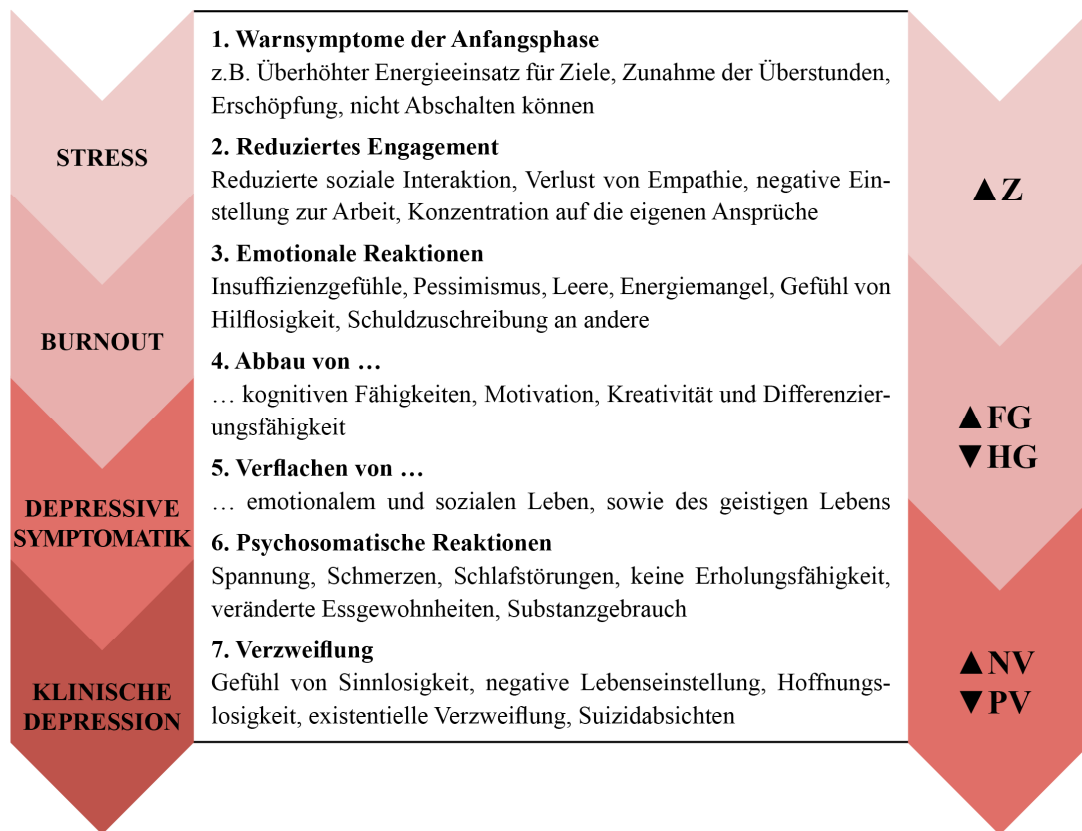
Den Übergang von der anfänglichen Phase des Überengagements hin zu einer resignierenden Haltung, in welcher der Idealismus dem ernüchternden Realismus weicht, wird in dem Modell nach Burisch (2006) als Übergang von einer Phase des Stress hin zum Burnout beschrieben. Diese Entwicklung wird auch in der Studie von Cherniss (1980) deutlich, in welcher er junge BerufseinsteigerInnen zu Beginn ihrer Karriere begleitete, bei welchen der Idealismus und das Engagement anfangs noch groß waren. Durch Störungen der Handlungsepisode, die eine Zielerreichung erschweren oder Ziele gar vereiteln, kommt es jedoch zu einer Unzufriedenheit mit der eigenen Leistung oder auch aggressiven Reaktionen, die in verschiedenen Richtungen gehen können (Burisch, 2006). Weitere Kennzeichen sind der Überdruß von der Arbeit, da beispielsweise die

Realisierung des Ungleichgewichts zwischen Aufwand und Ertrag erfolgt, und der soziale sowie emotionale Rückzug. Schließlich mündet auf Grund der wiederholten Frustration der fehlenden Zielerreichung das Gefühl des Kontrollverlusts in ein Gefühl der Hilflosigkeit und der inneren Leere. Diese Änderung der Haltung von übermäßigem Engagement hin zu fatalistischem Gleichmut, der sich auch auf andere Lebensbereiche ausweitet (Burisch, 2006) spiegelt auch einen Wechsel der Zeitorientierung wider. Die Veränderung der Zukunftsperspektive ist nach Diener, Suh, Lucas und Smith (1999) eine Folge der Bewusstwerdung vergangener Misserfolge. Das Resultat ist eine verstärkte fatalistische Gegenwartsorientierung, welche den eben beschriebenen Gleichmut beinhaltet. Diese Form der Zeitorientierung wird als eine schicksalsergebene Einstellung beschrieben, in welcher die Handlungsausführung der Annahme über Unkontrollierbarkeit der Situation untergeordnet ist (Dunkel & Weber, 2010). Die Bestätigung dieser theoretischen Erörterung wird an Hand des signifikant positiven Zusammenhangs zwischen den für diese Phase charakteristischen Symptomen und der fatalistischen Gegenwartsorientierung deutlich. Die ressourcenorientierte hedonistische Gegenwartsorientierung hingegen weist nur negative Zusammenhänge mit diesen genannten Merkmalen für Burnout auf. Verdeutlicht wird die Beziehung der fatalistischen und hedonistischen Gegenwartsorientierung und den Burnout-Merkmalen nochmals an dem Profildiagramm der high-risk Gruppe in Abbildung 7 und 8. Diese zeigen auf, dass die high-risk Gruppe nicht nur die höchsten Werte bezüglich der Leistungsunzufriedenheit, des Arbeitsüberdrusses, der aggressiven Reaktion auf emotionale Belastung, der Distanziertheit, der inneren Leere und der Hilflosigkeit besitzt, sondern auch, dass ihr Profil die stärkste fatalistische Gegenwartsorientierung und die geringste hedonistische Gegenwartsorientierung im Vergleich zu den anderen Gruppen aufweist.

Die letzte Phase des Burnout-Prozesses ist schließlich durch die Symptome der emotionalen Erschöpfung sowie der depressiven Reaktion auf emotionale Belastung gekennzeichnet. Der Zusammenhang mit der negativen Vergangenheitsorientierung wird neben den signifikanten Korrelationen aus Kapitel 6.1.2 auch an Hand des Profildiagramms in Kapitel 6.4. deutlich. Hier weist die high-risk Gruppe die höchsten Werte in emotionaler Erschöpfung und depressiver Reaktion auf emotionale Belastung und gleichzeitig die höchsten Werte hinsichtlich der negativen Vergangenheitsorientierung auf. Die ressourcenorientierte positive Vergangenheitsorientierung ist dementsprechend gering ausgeprägt. Der Übergang hin zu

den terminalen Stadien des Burnout-Prozesses nach Burisch (2006) wird an Hand der Zusammenhänge zwischen den Burnout-Merkmalen und der fatalistischen Gegenwartsorientierung sowie zwischen den Burnout-Merkmalen und der negativen Vergangenheitsorientierung in Kapitel 6.1.2. deutlich. In letzterer Beziehung erfahren die mit Hilfe des HBI erfassten Dimensionen von Burnout nochmals eine Verstärkung, was an Hand der stärkeren Zusammenhänge ersichtlich wird. Dies spricht somit für den Prozesscharakter des Burnout-Syndroms und dessen Zusammenhang mit der Zeitperspektive. Untermuert wird dieser Effekt auch durch Forschungen hinsichtlich der Zeitperspektive: demnach geht die fatalistische Gegenwartsorientierung auf Grund eines wiederholt erlebten Gefühls des Kontrollverlustes und der Willenskraft (Metcalf & Mischel, 1999) und gelernte Hilflosigkeit (Abrahamson, Seligman, & Teasdale, 1978) in die negative Vergangenheitsorientierung über.

Um einen Überblick über den Burnout-Prozess und den ermittelten Zusammenhang zwischen diesem und den Zeitorientierungen zu schaffen, werden die Erkenntnisse in Anlehnung an das Modell von Burisch (2006) nach Shirom et al. (2005) in einem aus der vorliegenden Untersuchung resultierenden Modell ergänzt. Dabei werden die Phasen des Burnout-Prozesses ihres Zusammenhangs mit den Zeitorientierungen entsprechend in drei Phasen zusammengefasst. Wie in Abschnitt 4.2. bereits betont, muss jedoch nicht jede Person bei einem Einstieg in den Burnout-Prozess die terminalen Stadien erreichen (Burisch, 2006). Ein Ausstieg ist jederzeit durch eine innere oder äußere Veränderung möglich.



Anmerkungen. Z= Zukunftsorientierung; FG= Fatalistische Gegenwartsorientierung; HG= Hedonistische Gegenwartsorientierung; NV= Negative Vergangenheitsorientierung; PV= Positive Vergangenheitsorientierung.

Abbildung 11. Der Burnout-Prozess von Burisch (2006) nach Shirom et al. (2005), erweitert um den Zusammenhang mit den Zeitorientierungen nach Zimbardo & Boyd (1999)

Wie in dem auf Basis der vorangehenden Untersuchungen ermittelten Modell in Abbildung 11 dargestellt, geht der Beginn des Burnout-Prozesses, welcher von Burisch (2006) als Stress-Phase bezeichnet wird und durch erhöhtes Engagement charakterisiert ist und dabei von einer erhöhten Selbstüberforderung und Unfähigkeit zur Entspannung begleitet wird, mit einer erhöhten Zukunftsorientierung einher und. Im weiteren Verlauf kommt es in der beginnenden Phase des Burnout zu reduziertem Engagement und emotionalen Reaktionen, was sich in erhöhten Werten der Skalen der Leistungsunzufriedenheit, des Arbeitsüberdrusses, der aggressiven Reaktion auf emotionale Belastung, der Distanziertheit und schließlich der Hilflosigkeit und der inneren Leere widerspiegelt. Diese Phase des Prozesses geht dabei, wie bereits in Kapitel 7.1.2 ausgeführt, mit einer erhöhten fatalistischen Gegenwartsorientierung und einer

geringen hedonistischen Gegenwartsorientierung einher. Zum Ende des Burnoutprozesses hin kommt es zu einer Verflachung des emotionalen, sozialen und geistigen Lebens, was nach dem Ansatz von Burisch (2006) als Phase depressiver Symptomatik bezeichnet wird. Diese ist hinsichtlich der Zeitperspektive durch eine erhöhte negative Vergangenheitsorientierung und einer geringen positiven Vergangenheitsorientierung gekennzeichnet.

Wie in diesem Kapitel ausgeführt, lassen sich die verschiedenen Zeitorientierungen nach Zimbardo und Boyd (1999) also dem Burnout-Prozess nach Burisch (2006) zuordnen. Die Erweiterung des von Burisch (2005) vorgeschlagenen Burnout-Prozesses um den Aspekt der Zeitperspektive soll im Folgenden als neuer Ansatz in der Burnout-Forschung kritisch diskutiert werden.

8. Kritische Diskussion der Ergebnisse

Die vorliegende Arbeit widmete sich dem Ziel, die Forschungsfrage nach dem Zusammenhang zwischen dem Burnout-Syndrom und der Zeitperspektive sowie der Zuordnung der Zeitperspektiven zu den einzelnen Phasen des Burnout-Prozesses zu untersuchen. Hierzu wurde der Burnout-Erklärungsansatz von Burisch (2006), welcher Burnout als einen Prozess betrachtet, sowie die Zeitperspektiventheorie nach Zimbardo und Boyd (1999) als Grundlage und Ausgangspunkt der Erörterungen verwendet. Der Zusammenhang zwischen den Zeitorientierungen und den Phasen des Burnout-Prozesses konnte im Rahmen der Untersuchung schließlich angenommen werden und auch die Möglichkeit der Zuordnung der einzelnen Zeitorientierungen zu den jeweiligen Phasen des Burnout-Prozesses wurde aufgewiesen.

Zwar existieren zahlreiche Studien hinsichtlich des Burnout-Syndroms und Faktoren wie Stress (Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001); Arbeitsanforderungen und Ressourcen (Schaufeli & Bakker, 2004); oder auch Arbeitssucht und Arbeitsengagement (Schaufeli et al., 2008), welche bei der Entstehung und Entwicklung eines Burnouts eine Rolle spielen. Jedoch wurde bisher keine Untersuchung zum Zusammenhang zwischen Burnout und der Zeitperspektive durchgeführt, obwohl der Zusammenhang zwischen der Zeitperspektive und psychischen Beeinträchtigungen (Oyanadel & Buela-Casal, 2011; Van Beek et al., 2011) nachgewiesen wurde. Dementsprechend gilt es, einige Aspekte der vorliegenden Arbeit, welche die Beziehung zwischen dem Burnout-Syndrom und der Zeitperspektive

erstmalig untersucht und bestätigt, kritisch zu diskutieren.

Einer der zentralen Punkte zur Diskussion ist hierbei die Unschärfe des Burnout-Syndroms an sich. Wie bereits in Kapitel 4 angemerkt wurde, existieren derzeit eine große Anzahl an Burnout-Definitionen und Operationalisierungsversuche desselben, wobei die Ätiologie von Burnout einstweilen ungeklärt bleibt (Burisch, 2006). Hinsichtlich der Symptome und des Verlaufs lässt sich dennoch ein gewisser Grad an Überschneidung der Erklärungsansätze verschiedener ForscherInnen erkennen, die sich grob in kognitive, affektive, motivationale, körperliche und verhaltensbezogene Symptome unterscheiden lassen (Schaufeli & Enzmann, 1998). Diese Einteilung findet sich auch bei Burisch (2006), welcher in seinem Prozessmodell die Symptome in eine ungefähre zeitliche Reihenfolge bringt, wobei die von ihm vorgeschlagenen Kategorien neben temporalen auch kausale Beziehungen aufweisen. Sein Erklärungsansatz ist zudem auch ein Integrationsversuch, welcher die bisher in der Burnout-Forschung gewonnenen Erkenntnisse in einem Meta-Modell darstellt. Dem Phänomen des Burnout-Syndroms wird somit zu einer klareren Gestalt verholfen, weswegen der von Burisch (2006) entwickelte Ansatz auch als Grundlage der vorliegenden Arbeit gewählt wurde.

Hinsichtlich der Ergebnisse, welche die Zusammenhänge zwischen den einzelnen Burnout-Phasen und den Zeitorientierungen nach Zimbardo und Boyd (1999) nachweisen, lässt sich des Weiteren die Frage nach der Kausalität diskutieren. Ob der Verlauf eines Burnout-Prozesses nun den Wechsel von einer Zeitorientierung zur nächsten bedingt, oder, ob umgekehrt, eine vorherrschende Zeitorientierung die Ausbildung von Symptomen einer weiter fortgeschrittenen Burnout-Phase nach sich zieht, ist fraglich. In diesem Zusammenhang gilt es, Ergebnisse der Gedächtnisforschung zu berücksichtigen, welche darauf hinweisen, dass die Stimmung das Urteilsvermögen hinsichtlich Handlungen und Situationen durch den Einfluss auf die Wahrnehmung, die Speicherung, den Abruf und die assoziativen Prozesse in Bezug auf den zu beurteilenden Gegenstand bestimmt (Forgas, 1995). Somit wäre es möglich, dass nicht hohe Ausprägungen in den Skalen des Hamburger Burnout Inventars, welche auf ein erhöhtes Burnout-Risiko hinweisen, eine starke Ausprägung hinsichtlich der fatalistischen Gegenwartsorientierung und der negativen Vergangenheitsorientierung bedingen oder umgekehrt, sondern dass hohe Ausprägungen in den genannten Skalen auf die jeweilige Stimmung zurückzuführen sind. Dementsprechend wäre die Erfassung der Stimmung, in

welcher eine Testperson die zu bearbeitenden Fragebögen ausfüllt, und deren Einfluss auf die Beantwortung der Items in Zukunft durch entsprechende zusätzliche Erhebungen zu berücksichtigen.

Des Weiteren lässt sich in Bezug auf das Antwortverhalten argumentieren, dass im Sinne des affektiven Priming (Klauer & Musch, 2003), Personen mit einer von einem/einer ÄrztIn diagnostizierten Erschöpfungsdepression mit der Zusatzdiagnose Burnout dazu neigen, in einem Burnout-Fragebogen hohe Werte anzugeben und auch in Bezug auf die Erfassung der Zeitorientierung eher zu negativen Selbsteinschätzungen neigen. SportmentaltrainerInnen hingegen, welche in ihrer Ausbildung gelernt haben durch Selbstregulationsmechanismen mentale Gesundheit zu fördern, dürften dementsprechend eher zu einer positiven Selbsteinschätzung hinsichtlich des Burnout-Risikos und der Zeitorientierung tendieren. Diese Annahmen können bei Berücksichtigung der Ergebnisse hinsichtlich der Clusteranalyse in Tabelle 8 jedoch entkräftet werden. Demnach lassen sich weder die Burnout-Betroffenen trotz der bestehenden Diagnose eindeutig der high-risk Gruppe mit erhöhtem Burnout-Risiko zuordnen, noch können die SportmentaltrainerInnen eindeutig der low-risk Gruppe mit geringem Burnout-Risiko zugewiesen werden. Um diesen Umstand jedoch genauer Rechnung zu tragen, wäre in weiteren Untersuchungen die Berücksichtigung des *common method bias* anzudenken. Dieser stellt eine Messverzerrung der Ergebnisse dar, welche auf Grund des Kontexts der Messung, der Inhalte der Items, des Antwortformats oder schwankender Befindlichkeit der Befragten zu Stande kommt (Doty & Glick, 1998). Soll beispielsweise eine Untersuchung über den Zusammenhang zweier Variablen, welcher aus der Theorie entsprechend abgeleitet wurde, untersucht werden, so ist es denkbar, dass der Zusammenhang auf die *common methods*, wie beispielsweise inhaltlich ähnliche Items, zurückzuführen ist (Podsakoff, MacKenzie, Lee, & Podsakoff, 2003). Bezogen auf die vorliegende Untersuchung würde dies bedeuten, dass durch die Erfassung des common method bias überprüft werden könnte, ob die Zusammenhänge der Skalen des Zimbardo Time Perspective Inventory und des Hamburger Burnout Inventars in Abhängigkeit der verschiedenen Risikogruppen auf die Erfassung ähnlicher Inhalte mit Hilfe der beiden Inventare zurückzuführen ist. Des Weiteren dient die Erhebung des common method bias schließlich auch der Ergründung, inwiefern die Befragten Schlussfolgerungen über den Gegenstand der Untersuchung ziehen können und wie diese die Beantwortung der Fragebögen beeinflusst.

In Bezug auf die soeben angeführte Beantwortung lässt sich noch ein anderer Aspekt zur Diskussion stellen. Auf Grund der ärztlich festgestellten Diagnose der Burnout Betroffenen ist es denkbar, dass diese Gruppe zur Feststellung der Diagnose bereits in Kontakt mit Fragebögen zur Erhebung des Burnout-Risikos gekommen ist. Demnach ist es möglich, dass Betroffene den Fragebogen so beantworten, wie es von Ihnen im Sinn ihrer Diagnose auch erwartet wird. Aber auch in diesem Fall lässt sich die uneindeutige Zuordnung der Burnout Betroffenen zu der high-risk Gruppe im Rahmen der Clusteranalyse, wie in Tabelle 8 ersichtlich, als Gegenargument zu dieser Vermutung anführen. Um herauszufinden was genau hinter dieser uneindeutigen Zuordnung der Burnout Betroffenen steckt, wäre es beispielsweise sinnvoll die zu Grunde liegende Haltung der Betroffenen zu hinterfragen. Je nach Verfassung und Situation der befragten Person ist es denkbar, dass eine bestimmte Haltung vorliegt, die den Betroffenen veranlasst sich als leidend, also dem erwarteten Stereotyp eines Burnout-Betroffene entsprechend, oder als geheilt darzustellen.

Hinsichtlich der soeben erwähnten uneindeutigen Zuordnung der Burnout-Betroffenen zu den unterschiedlichen Risikogruppen von high-, medium- und low-risk Gruppe trotz des Vorliegens einer von einem Arzt/ einer Ärztin ausgestellten aktuellen Diagnose gibt es noch einen weiteren Aspekt zur Diskussion. Die Zuteilung einiger Personen aus der Gruppe der Burnout-Betroffenen zu der Gruppe niedriger Burnout-Gefährdung (low-risk Gruppe), wie es in Tabelle 8 deutlich wird, könnte neben den bereits angeführten Aspekten der Haltung oder auch der erwünschten Beantwortung auf Grund der vorliegenden Diagnose auch auf die bereits zu Beginn erläuterte Unschärfe des Burnout-Syndroms zurück zu führen sein. Demnach ist es beispielsweise möglich, dass auf Grund des Fehlens eindeutiger Diagnosekriterien Personen fälschlicherweise bereits einem Burnout zugeordnet werden, obwohl sie sich dem Modell von Burisch (2006) entsprechend aktuell in einer Phase akuten Stresses befinden. Zum anderen sind die Uneindeutigkeit in der Zuweisung auf Grund der mangelnden Diagnosekriterien, aber auch die bisherige Behandlung und der weitere Krankheitsverlauf zu berücksichtigende und mögliche Erklärungsfaktoren. Es ist durchaus denkbar, dass die seit der Diagnose stattfindende Behandlung bereits Wirkung zeigt und die Betroffenen somit einer Besserung ihrer Symptomatik erfahren haben. Für weiterführende Untersuchungen wäre es demnach ebenfalls relevant, den bisherigen Verlauf der Behandlung nachzuvollziehen, um dies bei der Interpretation der Ergebnisse zu berücksichtigen.

Schließlich stellen auch die eigentlichen Ergebnisse der Studie einen relevanten Diskussionspunkt dar. Zwar konnten, wie in Tabelle 5 ersichtlich, sehr starke Zusammenhänge zwischen den Dimensionen von Burnout und den Zeitorientierungen entsprechend den Hypothesen gefunden werden, jedoch weisen die hedonistische Gegenwartsorientierung und die positive Vergangenheitsorientierung nicht derart große Zusammenhänge, wie die anderen Zeitorientierungen auf. Dies könnte, wie bereits in Kapitel 7.1.1 und 7.1.2 angeschnitten, an den unterschiedlichen zu Grunde liegenden Konstrukten der jeweiligen Skalen liegen: die positive Vergangenheitsorientierung und die hedonistische Gegenwartsorientierung erfassen eine ressourcenorientierte Perspektive, während das Hamburger Burnout Inventar zur Erfassung der Symptome, welche in Zusammenhang mit dem Burnout-Syndrom stehen, dient. Ein geringer Zusammenhang zwischen den entsprechenden Skalen kann daher ein Hinweis darauf sein, dass das Fehlen einer Belastung nicht mit dem Vorhandensein einer Ressource gleichzusetzen ist. Daher sind weitere Untersuchungen hinsichtlich Burnout-wirksamer Ressourcen und den Zeitorientierungen notwendig, um ein umfassendes Erklärungsmodell zu entwickeln, welches neben der Behandlung von Burnout bzw. den Umgang mit Burnout im Unternehmen auch praktische Relevanz für die Prävention von Burnout hat. Erst wenn die Relevanz der Zeitorientierungen auch für protektive Faktoren in Bezug auf Burnout nachgewiesen werden kann, wäre die Ableitung ressourcenfördernder Maßnahmen zusätzlich zu den belastungseinschränkenden Schritten denkbar, die gerade im Unternehmenskontext relevant sein können. Dementsprechend ist für weitere Untersuchungen zu überlegen den Zusammenhang zwischen Burnout wirksamen Ressourcen und der hedonistischen Gegenwartsorientierung sowie der positiven Vergangenheitsorientierung zu prüfen.

Ein letzter, für die kritische Diskussion dieser Arbeit relevanter Aspekt ist schließlich die Zusammensetzung der Stichprobe. Zwar wurde im Vorfeld durch die Wahl unterschiedlicher Teilstichprobengruppen versucht, ein möglichst heterogenes Maß an Burnout-Gefährdung zu schaffen, jedoch zeigte die resultierende Stichprobe deutlich erhöhte Werte hinsichtlich der Risikogefährdung auf. Obwohl die Clusterung der Stichprobe in eine high-, medium- und low-risk Gruppe möglich war, ist es für künftige Studien zu überlegen, bereits a priori die Burnout-Gefährdung zu erheben, um ein diesbezüglich ausgewogeneres Verhältnis zu erreichen und das aus dieser Arbeit resultierende Modell auf seine Gültigkeit hin zu überprüfen.

9. Schlussfolgerungen für die Praxis

Dieses letzte Kapitel widmet sich den konkreten Schlussfolgerungen für die Praxis, welche auf Basis der gewonnenen Forschungsergebnisse gezogen werden können.

Das entwickelte Modell, welches den Zusammenhang zwischen den Zeitorientierungen und den verschiedenen Phasen des Burnout-Prozesses aufweist, liefert hinsichtlich der Entstehung und Entwicklung des Burnout-Syndroms wertvolle Hinweise. Demnach ist es auf Grund der ermittelten Zusammenhänge möglich, über die Erfassung der Zeitperspektive von Personen wichtige Zusatzinformationen, die Interventionen wirksamer gestalten können, zu erhalten.

Ein erster denkbarer Ansatz für die Burnout-Prävention in Unternehmen ist das Training von Selbstregulationsmechanismen. Dieses wäre vor allem für stark zukunftsorientierte Personen, welche zur Selbstüberforderung und Unfähigkeit zur Entspannung neigen und damit erste Warnsignale für ein sich im Entstehen befindendes Burnout-Syndrom zeigen könnten, sinnvoll. Um die Selbstregulation zu steigern ist, jedoch ein regelmäßiges Training notwendig. Hinsichtlich der Selbstkontrolle, also einer willentlichen Anstrengung zur Kontrolle des eigenen Selbst, wurde bereits festgestellt: „If self-control operates like muscular exertion, then exercising self-control may increase strength“ (Muraven & Baumeister, 2000). Dabei führt die regelmäßige Ausübung von Selbstkontrolle mit anschließender Möglichkeit eine Pause zu machen und die Reserve an Selbstkontrollstärke dadurch wieder aufzufüllen zu einer Steigerung der grundsätzlich zur Verfügung stehenden Kapazität an Selbstkontrolle (Muraven & Baumeister, 2000). Wichtig ist dabei, sich einen klar definierten Standard bzw. ein Ziel zu setzen, sich selbst bezüglich des Verhaltens zur Zielerreichung zu überwachen („monitoring“) und somit mit Hilfe der eigenen Motivation die Kraft zur Selbstkontrolle zu stärken (Baumeister & Vohs, 2007). Dabei bezeichnen Baumeister und Vohs (2007) diese Kraft als *self-regulatory strength* und setzen somit indirekt die Selbstregulation und die Selbstkontrolle in Ihrer Wirkungsweise gleich. Hinsichtlich der Ausübung von Selbstkontrolle und Selbstregulation ist jedoch ein wichtiger Unterschied zu berücksichtigen: während die Selbstkontrolle eine willentliche Anstrengung mit strikter Maßregelung zur Einhaltung der Regeln zur Zielerreichung beschreibt, ist die Selbstregulation weniger strikt. Sie

bezieht sich auf ein fortwährendes Einpendeln auf bestimmte Handlungsweisen, die neben der erwünschten Zielerreichung eine gleichzeitige Berücksichtigung der eigenen Bedürfnisse zulässt. Nach Kuhl (2001) ist die Selbstregulation somit als ein handlungssteuerndes System zu betrachten, das der Umsetzung selbstkongruenter Ziele, die im Einklang mit dem Selbst und den eigenen Bedürfnissen stehen, dient. Die Selbststeuerung hingegen betrachtet er als ein *diktatorisches Prinzip*, welches nicht alle vorhandenen Stimmen berücksichtigt, sondern für die Umsetzung des Ziels hinderliche Gefühle und Bedürfnisse unterdrückt (Wehowsky, 2004). Dieser feine Unterschied ist gerade in Bezug auf Burnout Betroffene relevant, welche durch eine starke Zukunftsorientierung eine Tendenz entwickeln die eigenen Bedürfnisse in der Gegenwart hinten anzustellen, um die zukünftigen Ziele zu erreichen. Durch die von Baumeister und Vohs (2007) vorgeschlagene Übung, sich selbst hinsichtlich der eigenen Erwartungen zu reflektieren und die eigenen Ressourcen maßvoll einzusetzen sowie sich zu selbstregulatorischem Verhalten zu motivieren ohne dabei die eigenen Bedürfnisse außer Acht zu lassen, könnte somit effektiv einer Selbstüberforderung entgegen gewirkt werden. Nach der Ego-Depletion-Theorie (Muraven, Baumeister, & Tice, 1999) wäre es zudem auch notwendig, die für diesen Vorgang verwendeten Energiequellen wieder aufzufüllen. Achtsamkeitstrainings oder auch Entspannungstechniken wären sinnvolle Methoden, die eigenen Ressourcen aufzuladen und zusätzlich die bereits erwähnte Verlagerung des Fokus von den zu erreichenden Zielen auf den gegenwärtigen Moment und die vorherrschenden eigenen Bedürfnisse zu unterstützen. Zum Aufladen der Energiequellen spielt zudem auch das Thema Pausenkultur eine wichtige Rolle: Die Schaffung von Strukturen, welche die Pausen aktiv fördern sind hierbei eine wichtige Entwicklung.

Personen mit einer stark ausgeprägten fatalistischen Gegenwartsorientierung und einem ebenfalls erhöhten Maß an Burnout-Gefährdung hingegen ist ein zielgerichteter Einsatz von Trainings von Bewältigungskompetenzen und Stärkung der Selbstwirksamkeit zu empfehlen, welcher den Aspekt der Selbstwirksamkeit und Bewältigungskompetenzen im Umgang mit Misserfolgen vermittelt. Zudem spielt auch das Thema Zeitmanagement und die Kontrolle über die Einteilung der eigenen Zeit eine wichtige Rolle. Die aktive Planung der Zeit durch Zeitpläne, Checklisten und die Priorisierung von Zielen führt dabei zur Aktivierung kognitiver Prozesse die das Gefühl der Wahrnehmung der Kontrolle der Zeit verstärken. Sowohl die aktive Einteilung der Zeit als auch die

wahrgenommene Kontrolle über die Zeit wirken sich schließlich positiv auf die Arbeitsleistung und die Arbeitszufriedenheit aus, während die wahrgenommene Kontrolle der Zeit das Gefühl der Arbeitsbelastung reduziert (Claessens, Eerde, Rutte, & Roe, 2004). Die Vermittlung des Gefühls, die eigene Arbeit bewältigen zu können, indem die Zeit zur Verwirklichung der Ziele richtig geplant wird, führt dabei zu einem Gefühl der Arbeitszufriedenheit auch bei hohem Arbeitspensum (Claessens et al., 2004). Wichtig ist es somit, der betroffenen Person die Bedeutsamkeit der gegenwärtigen Situation, auf die sie durch Anwendung der gelernten Kompetenzen Einfluss nehmen kann, zu verdeutlichen. Demnach könnte durch das Setzen kleiner Zwischenziele und der Belohnung bei Erreichung der Etappen der Resignation auf Grund von Frustration der Zielerreichung entgegengewirkt und eine ressourcenorientierte Sichtweise gestärkt werden.

Das Vorherrschen einer stark negativen Vergangenheitsorientierung und einer hohen Ausprägung der Burnout-Gefährdung wäre durch eine Stärkung der sozialen Unterstützung im Unternehmen entgegenzuwirken. Nach Bakker, Demerouti und Euwema (2005) wirkt sich soziale Unterstützung als direkte Ressource bei der Erreichung von Arbeitszielen aus und schützt ArbeiterInnen vor den pathologischen Konsequenzen stressreicher Erfahrungen (Cohen & Wills, 1985, zitiert nach Bakker et al., 2005). Dies ist auf die Minderung des Einfluss von Arbeitsüberlastung auf das Gefühl der Erschöpfung durch die soziale Unterstützung in Form von instrumenteller Hilfe als auch emotionaler Unterstützung zurückzuführen (Bakker et al., 2005). Die Förderung der sozialen Unterstützung durch beispielsweise Teamentwicklungsprozesse könnte demnach einem Aufbau der eigenen Ressourcen zur Bewältigung der Burnout-Thematik und dem Wechsel von einer negativen Vergangenheitsorientierung hin zu einer ressourcenbasierenden balancierten Zeitperspektive dienen. Des Weiteren ist dies durch eine Bereitstellung psychologischer Hilfestellungen, um in der Gegenwart negative Erfahrungen der Vergangenheit zu integrieren, zu unterstützen.

Zusätzlich zu der individuellen negativen Vergangenheitsorientierung sollte jedoch auch der Aspekt der negativen Vergangenheitsorientierung ganzer Teams oder Unternehmen auf Grund problematischer Entwicklungs- und Veränderungsprozesse berücksichtigt werden, da eine solche Erfahrung kognitive Dissonanz und in weiterer Folge geringere Bindung an das Unternehmen bzw. geringere Einbindung in das Team fördert. In solchen Fällen ist es wichtig, die vergangene Erfahrung als Sinn stiftend in die Entwicklung des

Teams oder des Unternehmens zu integrieren. Die einzelnen Schritte sind zunächst das genaue Betrachten der negativen Erfahrungen, das Zulassen und Aufarbeiten der damit verbundenen Emotionen, das Aussöhnen mit der Vergangenheit und die Integration der Erlebnisse als Lernerfahrung. Diese Form der Aufarbeitung einer negativen Vergangenheitsorientierung kann beispielsweise im Team, aber auch in Gruppen, welche von der negativen Erfahrung im Unternehmen betroffen sind, erfolgen.

Übertragen auf den Kontext des Unternehmens können diese Maßnahmenvorschläge beispielsweise im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements statt finden. Die Analyse der Zeitperspektive und die Erfassung des Burnout-Risikos wären hierbei als Angebote denkbar, aus welcher sich die besprochenen Maßnahmen für die entsprechende Gruppe von MitarbeiterInnen ableiten ließen. Um die Akzeptanz und die Inanspruchnahme dieser Angebote zu erhöhen, wäre eine Sensibilisierung der MitarbeiterInnen und der Führungskräfte zur psychischen Gesundheit, in welcher die Bedeutung der Zeitperspektive thematisiert wird, notwendig. Auf lange Frist gesehen würde die Umsetzung derartiger Maßnahmen dazu beitragen, die Zeitperspektive der MitarbeiterInnen hin zu einer balancierten Zeitperspektive zu entwickeln. Dass diese in Bezug auf Burnout einen relevanten Faktor darstellt, wird an Hand einer Aussage von Burisch (2006, S.143) deutlich, welche sich auf den Einfluss der Zeitorientierung im Kontext von Burnout bezieht: „In der Tat: So wenig empfehlenswert mir ein Leben ausschließlich in der Gegenwart erscheint, so sehr leuchtet mir ein, dass im Burnout die Beschäftigung mit Vergangenheit und Zukunft übertrieben wird“. Die zu starke Fokussierung auf die Vergangenheit oder die Zukunft ist demnach einer der Aspekte, welche Burnout-treibend wirkt: beschäftigt sich eine Person nur mit zukünftigen Zielen, werden aktuelle Bedürfnisse schnell vernachlässigt und es kommt zu einer Überforderung; sind für eine Person nur die vergangenen Misserfolge relevant, so kann sie sich nicht auf ihr gegenwärtiges Tun einlassen. Eine balancierte Zeitperspektive erlaubt es Personen, sich unter Aussöhnung mit der Vergangenheit in Richtung Zukunft zu bewegen und gleichzeitig in ihrem für sie stimmigen Wertesystem verankert zu sein (Bohart, 1993). Ziel ist es somit nicht, sich auf eine der Zeitdimensionen zu versteifen, sondern alle in gemäßigter Form in die eigene Zeitperspektive zu integrieren. Ebenso wie Zimbardo und Boyd (2011) bereits feststellten, ist daher also ein flexibler Wechsel zwischen den Zeitorientierungen, der eine Anpassung an die Anforderungen der jeweiligen Situation erlaubt, erstrebenswert.

10. Literaturverzeichnis

- Abrahamson, L. Y., Seligman, M. & Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 49–74.
- Adams, J. & Nettle, D. (2011). Time perspective, personality and smoking, body mass, and physical activity: An empirical study. *British Journal of Health Psychology*, 14(1), 83–105. doi:10.1348/135910708X299664
- Adler, A. (2007). *Menschenkenntnis (1927)*. (J. Rüedi, Ed.). Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Albrecht, H. (2011, January 12). Erschöpfungsdepression: Burn-out, die deutsche Spezialität. *Die Zeit*. Retrieved from <http://www.zeit.de/2011/49/Burnout-International>
- Anagnostopoulos, F. & Griva, F. (2011). Exploring time perspective in greek young adults: Validation of the Zimbardo Time Perspective Inventory and relationships with mental health indicators. *Social Indicators Research*, 106(1), 41–59. doi:10.1007/s11205-011-9792-y
- Antonovsky, A. (1997). *Salutogenese: Zur Entmystifizierung der Gesundheit*. Tübingen: Dgvt-Verlag.
- Apostolidis, T. & Fieulaine, N. (2004). Validation française de l'échelle de temporalité of The Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI). *European Review of Applied Psychology*, 54(3), 207.217.
- Bakker, A. B., Demerouti, E. & Euwema, M. C. (2005). Job resources buffer the impact of job demands on burnout. *Journal of Occupational Health Psychology; Journal of Occupational Health Psychology*, 10(2), 170.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191.

- Bandura, A. (1991). Self-regulation of motivation through anticipatory and selfreactive mechanisms. In R. Dienstbier (Ed.), *Perspectives on motivation* (pp. 69–164). Lincoln: University of Nebraska Press. Retrieved from http://books.google.at/books/about/Nebraska_Symposium_on_Motivation_1990_Vo.html?hl=de&id=veZIIWFOSGgC
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Worth Publishers.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: an agentic perspective. *Annual review of psychology*, 52, 1–26.
- Bandura, A. (2005). The primacy of self-regulation in health promotion. *Applied Psychology*, 54(2), 245–254. doi:10.1111/j.1464-0597.2005.00208.x
- Bandura, A. (2011). On the functional properties of perceived self-efficacy revisited. *Journal of Management*, 38(1), 9–44. doi:10.1177/0149206311410606
- Baumann, A. A. & Odum, A. L. (2012). Impulsivity, risk taking, and timing. *Behavioural Processes*, 90(3), 408–414. doi:10.1016/j.beproc.2012.04.005
- Baumeister, R. F. & Vohs, K. D. (2007). Self-regulation, ego depletion, and motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 115–128.
- Bergson, H. (1991). *Materie und Gedächtnis: Eine Abhandlung über die Beziehung zwischen Körper und Geist*. (J. Frankenberger, Trans.). Hamburg: Meiner Verlag.
- Bergson, H. (2012). *Zeit und Freiheit* (5. Aufl.). Hamburg: Europäische Verlagsanstalt.
- Bohart, A. C. (1993). Emphasizing the future in empathy responses. *Journal of Humanistic Psychology*, 33(2), 12–29. doi:10.1177/0022167893332004
- Bond, M. J. & Feather, N. T. (1988). Some correlates of structure and purpose in the use of time. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(2), 321–329. doi:10.1037/0022-3514.55.2.321

- Boniwell, I., Osin, E., Linley, A. P. & Ivanchenko, G. V. (2010). A question of balance: Time perspective and well-being in British and Russian samples. *The Journal of Positive Psychology*, 5(1), 24–40. doi:10.1080/17439760903271181
- Boniwell, I. & Zimbardo, P. G. (2004). Balancing time perspective in pursuit of optimal functioning. In P. A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive Psychology in Practice* (pp. 165–178). New Jersey: Wiley.
- Bouffard-Bouchard, T., Parent, S. & Larivee, S. (1991). Influence of self-efficacy on self-regulation and performance among junior and senior high-school age students. *International Journal of Behavioral Development*, 14, 153–164.
doi:10.1177/016502549101400203
- Boyd, J. & Zimbardo, P. G. (2005). Time perspective, health and risk taking. In A. Strathman & J. Joireman (Eds.), *Understanding Behavior in the Context of Time: Theory, Research, and Application*. (pp. 85–107). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Inc.
- Brett, J. M. & Stroh, L. K. (2003). Working 61 plus hours per week: Why do managers do it? *Journal of Applied Psychology*, 88, 67–78.
- Bryant, F. B. (2003). Savoring Beliefs Inventory (SBI): A scale for measuring beliefs about savouring. *Journal of Mental Health*, 12(2), 175–196.
doi:10.1080/0963823031000103489
- Bryant, F. B., Smart, C. M. & King, S. P. (2005). Using the past to enhance the present: Boosting happiness through positive reminiscence. *Journal of Happiness Studies*, 6(3), 227–260. doi:10.1007/s10902-005-3889-4
- Burisch, M. (1984). The Maslach Burnout Inventory and the Tedium Measure: Reliability and validity in a German sample. *Unpubl. ms.*

- Burisch, M. (2002). A longitudinal study of burnout: The relative importance of dispositions and experiences. *Work & Stress*, *16*(1), 1–17.
doi:10.1080/02678370110112506
- Burisch, M. (2006). *Das Burnout-Syndrom* (3rd ed.). Heidelberg: Springer.
- Burisch, M. (2012a). Hamburger Burnout Inventar (HBI). *Swiss Burnout*. Retrieved March 21, 2012, from <http://www.swissburnout.ch/test.php>
- Burisch, M. (2012b). The Hamburg Burnout Inventory (HBI) in Two Large International Online Samples. *Burnout-Institut.eu*. Retrieved January 29, 2012, from http://www.burnout-institut.eu/fileadmin/user_upload/HBI-Report__V1.pdf
- Burisch, M. (2012c). Auswertung für das Hamburger Burnout Inventar (HBI). *Swiss Burnout*. Retrieved March 21, 2012, from <http://www.swissburnout.ch/test.php#>
- Burke, R. J. & Greenglass, E. R. (1995). A longitudinal examination of the Cherniss model of psychological burnout. *Social Science & Medicine*, *40*(10), 1357–1363.
- Bushman, B. J., Giancola, P. R., Parrott, D. J. & Roth, R. M. (2012). Failure to consider future consequences increases the effects of alcohol on aggression. *Journal of Experimental Social Psychology*, *48*(2), 591–595. doi:10.1016/j.jesp.2011.11.013
- Byrne, B. M. (2001). *Structural equation modeling with amos: Basic concepts, applications, and programming*. Mahwah, New Jersey, London: Lawrence Erlbaum Associates.
- Carstensen, L. L. (1995). Evidence for a life-span theory of socioemotional selectivity. *Current Directions in Psychological Science*, *4*(5), 151–156. doi:10.1111/1467-8721.ep11512261
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M. & Charles, S. T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, *54*(3), 165–181.
doi:10.1037//0003-066X.54.3.165

- 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/Falmer.
- Claessens, B. J., Eerde, W., Rutte, C. G. & Roe, R. A. (2004). Planning behavior and perceived control of time at work. *Journal of Organizational Behavior*, 25, 937–950.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, (112), 155–159.
- Comer, R. J. (2008). *Klinische Psychologie*. (G. Sartory, Ed.) (6th ed.). Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag.
- Cottle, T. J. (1967). The circles test: An investigation of perceptions of temporal relatedness and dominance. *Journal of Projective Techniques and Personality Assessment*, 31(5), 58–71. doi:10.1080/0091651X.1967.10120417
- Cottle, T. J. (1968). The location of experience: A manifest time orientation. *Acta Psychologica*, 28, 129–149. doi:10.1016/0001-6918(68)90009-7
- Crockett, R. A., Weinman, J., Hankins, M. & Marteau, T. (2009). Time orientation and health-related behaviour: Measurement in general population samples. *Psychology & Health*, 24(3), 333–350. doi:10.1080/08870440701813030
- Cronbach, L. J. (1988). Internal consistency of tests: Analyses old and new. *Psychometrika*, 53(1), 63–70. doi:10.1007/BF02294194
- Csikszentmihalyi, M. (1998). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. New York: Basic Books.

- Desmyter, F. & De Raedt, R. (2012). The relationship between time perspective and subjective well-being of older adults. *Psychologica Belgica*, 52(1), 19–38.
- Diaz-Moralez, J. F. (2006). Estructura factorial y fiabilidad del inventario de perspectiva temporal de Zimbardo. *Psichothema*, 18, 565–571.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. & Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302.
- Dilling, H., Dilling, H., Mombour, W., Mombour, W., Schmidt, M. H. & Schmidt, M. H. (2011). *Internationale Klassifikation psychischer Störungen: ICD-10 Kapitel V (F). Klinisch-diagnostische Leitlinien* (8., überarbeitete Aufl.). Bern: Huber.
- Dittmann-Kohli, F. (1991). Meaning and personality change from early to late adulthood. *European Journal of Personality*, 1, 98–103.
- Dornblüth, O., Pschyrembel, W. & Amberger, S. (2004). *Pschyrembel Klinisches Wörterbuch* (260th ed.). Berlin: De Gruyter.
- Doty, D. H. & Glick, W. H. (1998). Common Methods Bias: Does Common Methods Variance Really Bias Results? *Organizational Research Methods*, 1(4), 374–406.
doi:10.1177/109442819814002
- Drake, L., Duncan, E., Sutherland, F., Abernethy, C. & Henry, C. (2008). Time perspective and correlates of wellbeing. *Time & Society*, 17(1), 47–61.
doi:10.1177/0961463X07086304
- Dunkel, C. S. & Weber, J. L. (2010). Using three levels of personality to predict time perspective. *Current Psychology*, 29(2), 95–103. doi:10.1007/s12144-010-9074-x
- Durayappah, A. (2010). The 3P Model: A General Theory of Subjective Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 12(4), 681–716. doi:10.1007/s10902-010-9223-9
- Edelwich, J. & Brodsky, A. (1980). *Burn-out - Stages of disillusionment in the helping professions*. New York: Human Sciences Press.

- Einstein, A. (1931). *Relativity: The special and general theory*. (R. W. Lawson, Trans.).
New York: Crown publishers.
- Elias, N. (1988). *Über die Zeit. Arbeiten zur Wissenssoziologie*. (M. Schröter, Ed.).
Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Epel, E. S., Bandura, A. & Zimbardo, P. G. (2006). Escaping homelessness: The
influences of self-Efficacy and time perspective on coping with homelessness.
Journal of Applied Social Psychology, 29(3), 575–596. doi:10.1111/j.1559-
1816.1999.tb01402.x
- Etzion, D. & Pines, A. (1986). Sex and culture in burnout and coping among human
service professionals: A social psychological perspective. *Journal of Cross-
Cultural Psychology*, 17(2), 191–209. doi:10.1177/0022002186017002004
- Fieulaine, N. & Martinez, F. (2010). Time under control: Time perspective and desire for
control in substance use. *Addictive Behaviors*, 35(8), 799–802.
doi:10.1016/j.addbeh.2010.03.022
- Fleming, R., Baum, A. & Singer, J. E. (1984). Toward an integrative approach to the
study of stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 939–949.
doi:10.1037//0022-3514.46.4.939
- Forgas, J. P. (1995). Mood and judgement: The affect infusion model (AIM).
Psychological Bulletin, 117(1), 39–66.
- Fraisse, P. (1984). Perception and estimation of time. *Memory & Cognition*, 35, 31–36.
- Fraisse, P. (1985). *Psychologie der Zeit: Konditionierung, Wahrnehmung, Kontrolle,
Zeitschätzung, Zeitbegriff*. München/Basel: Reinhardt.
- Freudenberger, H. J. & Richelson, G. (1982). *Ausgebrannt. Die Krise der Erfolgreichen -
Gefahren erkennen und vermeiden* (1st ed.). München: Kindler Verlag.

- Freudenberger, H.J. & North, G. (2008). *Burn-out bei Frauen: Über das Gefühl des Ausgebranntseins* (13th ed.). Frankfurt am Main: Fischer.
- Frühauf, F. (1990). *Entwicklung eines deutschen Burnout-Inventars*. (Unpublished thesis). University of Hamburg, Hamburg.
- Funke, J., Padiaditakis, D. & Reuschenbach, B. (2009). *Deutsche Fassung des ZTPI, nach Mehrfachübersetzungen und Konsensprozess*. Heidelberg: Psychological Institute University of Heidelberg.
- George, D. & Mallery, P. (2003). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference. 11.0 update* (4th ed.). Boston: Allyn & Bacon.
- Gliem, J. A. & Gliem, R. R. (2003). Calculating, interpreting, and reporting cronbach's alpha reliability coefficient for likert-type scales. Presented at the Midwest Research-to-Practice Conference in Adult, Continuing, and Community Education, Columbus, Ohio: Ohio State University. Retrieved from <http://hdl.handle.net/1805/344>
- Grawe, K., Donati, R. & Bernauer, F. (1994). *Psychotherapie im Wandel: Von der Konfession zur Profession* (5th ed.). Göttingen: Hogrefe.
- Greenglass, E. R. (1991). Burnout and gender: Theoretical and organizational implications. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 32(4), 562–574. doi:10.1037/h0079042
- Grossarth-Maticek, R. (2003). *Selbstregulation, Autonomie und Gesundheit: Krankheitsfaktoren und soziale Gesundheitsressourcen im Sozio-psychobiologischen System*. Berlin: Walter de Gruyter.
- Gruber, H. & Westermeier, B. (2011). Expertiseentwicklung und Selbstregulation im Leistungssport am Beispiel des Langstreckenlaufs. In M. Dresel & L. Lämmle (Eds.), *Motivation, Selbstregulation und Leistungsexzellenz*. Münster: LIT Verlag.

- Hagge, M. (2005). *Vergleich zweier deutscher Burnout-Inventare* (Unpublished thesis).
University of Hamburg.
- Hair, J. F., Anderson, R. E., Tatham, R. L. & Black, W. C. (1998). *Multivariate data analysis* (5th ed.). Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- Harber, K. D., Zimbardo, P. G. & Boyd, J. (2003). Participant self-selection biases as a function of individual differences in time perspective. *Basic and Applied Social Psychology*, 25(3), 255–264. doi:10.1207/S15324834BASP2503_08
- Heckhausen, H. & Gollwitzer, P. M. (1987). Thought contents and cognitive functioning in motivational versus volitional states of mind. *Motivation and emotion*, 11(2), 101–120.
- Heidenreich, T. & Michalak, J. (2003). Achtsamkeit («Mindfulness») als Therapieprinzip in Verhaltenstherapie und Verhaltensmedizin. *Verhaltenstherapie*, 13(4), 264–274.
- Hinz, A. (2000). *Psychologie der Zeit - Umgang mit Zeit, Zeiterleben und Wohlbefinden*.
Münster: Waxmann.
- Holman, E. A. & Silver, R. C. (1998). Getting “stuck” in the past: Temporal orientation and coping with trauma. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1146–1163.
- Holman, E. A. & Zimbardo, P. G. (2009). The social language of time: The time perspective–social network connection. *Basic and Applied Social Psychology*, 31(2), 136–147. doi:10.1080/01973530902880415
- Husserl, E. (1985). Ergänzende Texte zur Darstellung der Problementwicklung. In R. Bernet (Ed.), *Texte zur Phänomenologie des inneren Zeitbewusstseins(1893-1917)* (pp. 3–248). Hamburg: Felix Meiner Verlag.
- James, W. (2007). *The principles of psychology*. New York: Cosimo.

- Kahneman, D. & Riis, J. (2005). Living, and thinking about it: Two perspectives on life. In F. A. Huppert, N. Baylis, & B. Keverne (Eds.), *The science of well-being* (pp. 285–304). Oxford, England: Oxford University Press.
- Kant, I. (1956). *Kritik der reinen Vernunft*. Wiesbaden: Insel.
- Karniol, R. & Ross, M. (1996). The motivational impact of temporal focus: Thinking about the future and the past. *Annual review of psychology*, *47*(1), 593–620.
- Keough, K. A., Zimbardo, P. G. & Boyd, J. (1999). Who's smoking, drinking, and using drugs? Time perspective as a predictor of substance use. *Basic and Applied Social Psychology*, *21*(2), 149–164. doi:10.1207/S15324834BA210207
- Kessler, R. C. (2003). Epidemiology of women and depression. *Journal of Affective Disorders*, *74*(1), 5–13. doi:10.1016/S0165-0327(02)00426-3
- Klauer, K. C. & Musch, J. (2003). Affective priming: Findings and theories. In K. C. Klauer & J. Musch (Eds.), *The Psychology of Evaluation: Affective Processes in Cognition and Emotion* (pp. 7–49). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Inc.
- Klinger, E. (1975). Consequences of commitment to and disengagement from incentives. *Psychological Review*, *82*(1), 1–25. doi:10.1037/h0076171
- Klinger, E. (1977). *Meaning and Void. Inner Experience and the Incentives in People's lives*. Minneapolis: University of Minnesota Press. Retrieved from http://books.google.at/books/about/Meaning_and_Void.html?hl=de&id=KpRRHB IqxfIC
- Klinger, E. & Cox, W. M. (1987). Dimensions of thought flow in everyday life. *Imagination, Cognition and Personality*, *7*(2), 105–128. doi:10.2190/7K24-G343-MTQW-115V
- Kuhl, J. (2001). *Motivation und Persönlichkeit: Interaktion psychischer Systeme*. Göttingen: Hogrefe.

- Kümmel, F. (1962). *Über den Begriff der Zeit*. Tübingen: Niemeyer.
- Kutzbach, C. (2009, May 21). Wer schneller lebt ist früher fertig. *Deutschlandfunk: Studiozeit- Aus Kultur- und Sozialwissenschaften*. Retrieved August 1, 2012, from <http://www.dradio.de/dlf/sendungen/studiozeit-ks/967209/>
- Lamm, H., Schmidt, R. W. & Trommsdorff, G. (1976). Sex and social class as determinants of future orientation (time perspective) in adolescents. *Journal of Personality and Social Psychology; Journal of Personality and Social Psychology*, 34(3), 317.
- Landau, S. (1976). Delinquency, institutionalization, and time orientation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 44, 745–759.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, 1(3), 141–169.
doi:10.1002/per.2410010304
- Lehtinen, V. & Joukamaa, M. (1994). Epidemiology of depression: Prevalence, risk factors and treatment situation. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 89, 7–10.
doi:10.1111/j.1600-0447.1994.tb05794.x
- Leiter, M. P., Clark, D. & Durup, J. (1994). Distinct models of burnout and commitment among men and women in the military. *The Journal of Applied Behavioral Science*, 30(1), 63–82. doi:10.1177/0021886394301004
- Lennings, C. J. (2000). Optimism, Satisfaction and Time Perspective in the Elderly. *The International Journal of Aging and Human Development*, 51(3), 167–181.
doi:10.2190/06GK-WHER-37XC-BTRY
- LeShan, L. (1952). Time orientation and social class. *Time orientation and social class*, 47, 589–592.

- Lewin, K. (1963). *Feldtheorie in den Sozialwissenschaften: Ausgewählte theoretische Schriften*. (D. Cartwright, Ed.). Bern: Huber.
- Lewin, K. (1975). Zeitperspektive und Moral (1942). In *Die Lösung sozialer Konflikte* (pp. 152–180). Bad Nauheim: Christian.
- Maslach, C. (1982). *Burnout- The cost of caring*. Engelwood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall.
- Maslach, C. (1986). Stress, burnout and workaholism. In R. R. Killberg, P. E. Nathan, & R. W. Thoreson (Eds.), *Professionals in distress: Issues, syndromes and solutions in psychology* (pp. 53–73). Washington, DC: American Psychological Association.
- Maslach, C. & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99–113. doi:10.1002/job.4030020205
- Maslach, C. & Jackson, S. E. (1982). *Social Psychology of Health and Illness*. (G. S. Sanders, Ed.). New York: Routledge.
- Maslach, C. & Jackson, S. E. (1985). The role of sex and family variables in burnout. *Sex roles*, 12(7), 837–851.
- Maslach, C. & Jackson, S. E. (1986). *Maslach Burnout Inventory Manual* (2nd ed.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C. Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1996). *Maslach Burnout Inventory Manual* (3rd ed.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C. & Leiter, M. P. (2008). Early predictors of job burnout and engagement. *Journal of Applied Psychology*, 93(3), 498.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B. & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual review of psychology*, 52(1), 397–422.

- McCullough, M. E., Emmons, R. A. & Tsang, J.-A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–127. doi:10.1037//0022-3514.82.1.112
- McIntosh, W. D. & Martin, L. L. (1992). The cybernetics of happiness: The relation between goal attainment, rumination, and affect. In M. S. Clark (Ed.), *Review of personality and social psychology* (pp. 222–246). Newbury Park, CA: Sage.
- Meier, S. T. (1983). Toward a theory of burnout. *Human Relations*, 36(10), 899–910. doi:10.1177/001872678303601003
- Metcalf, J. & Mischel, W. (1999). A hot/cool system analysis of delay of gratification: Dynamics of willpower. *Psychological Review*, 106(1), 3–19.
- Milfont, T. L., Andrade, P. R., Pessoa, V. S. & Belo, R. P. (2008). Testing Zimbardo time perspective inventory in a Brazilian sample. *Interamerican Journal of Psychology*, 42(1), 49–58.
- Mischel, W., Shoda, Y. & Rodriguez, M. (1989). Delay of gratification in children. *Science*, 244, 933–938.
- Mitchelson, J. K. & Burns, L. R. (1998). Career mothers and perfectionism: stress at work and at home. *Personality and Individual Differences*, 25(3), 477–485. doi:10.1016/S0191-8869(98)00069-5
- Mönks, F. J., Bouffard, L. & Lens, W. (1995). Zeitperspektive im Alter. In A. Kruse & R. Schmitz-Scherzer (Eds.), *Psychologie der Lebensalter* (pp. 271–281). Darmstadt: Steinkopff.
- Morgenroth, O. (2008). *Zeit und Handeln: Psychologie der Zeitbewältigung*. Stuttgart: Kohlhammer.

- Muraven, M. & Baumeister, R. F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: does self-control resemble a muscle? *Psychological Bulletin*, 126(2), 247–259.
- Muraven, M., Baumeister, R. F. & Tice, D. M. (1999). Longitudinal improvement of self-regulation through practice: building self-control strength through repeated exercise. *Journal of Social Psychology*, 139(4), 446–458.
- Musalek, M. (2012a). Zur Ideengeschichte des Burnout- eine Introduction. In M. Poltrum & M. Musalek (Eds.), *Glut und Asche - Burnout: Neue Aspekte der Diagnostik und Behandlung* (1. Aufl.). Berlin: Parodos.
- Musalek, M. (2012b, January 2). *Burnout. Modediagnose oder schwere Krankheit unserer Zeit?* Presented at the Wiener Vorlesung, Wien. Retrieved from <http://www.wien.gv.at/kultur/abteilung/vorlesungen/termine/2012/burnout-1-2.html>
- Nebelin, M. & Deußer, A. (2009). *Was ist Zeit? Philosophische und geschichtstheoretische Aufsätze*. Münster: LIT.
- Omar-Fauzee, M. S., Binti Wan Daud, W. R., Abdullah, R. & Rashid, S. A. (2009). The effectiveness of imagery and coping strategies in sport performance. *European Journal of Social Sciences*, 9(1).
- Oyanadel, C. & Buela-Casal, G. (2011). The perception of time: Influences on physical and mental health. *Universitas Psychologica*, 10(1), 149–161.
- Pervin, L. A., Cervone, D., & John, O. P. (1993). *Persönlichkeitstheorien*. Stuttgart: UTB.
- Pines, A. M. (2002). A psychoanalytic-existential approach to burnout: Demonstrated in the cases of a nurse, a teacher, and a manager. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 39(1), 103–113.

- Pines, A. M., Aronson, E. & Kafry, D. (2006). *Ausgebrannt: Vom Überdruß zur Selbstentfaltung* (10th ed.). Stuttgart: Klett-Cotta.
- Plattner, I. E. (1990). *Zeitbewußtsein und Lebensgeschichte*. Heidelberg: Asanger.
- Podsakoff, P. M., MacKenzie, S. B., Lee, J. & Podsakoff, N. P. (2003). Common method bias in behavioral research: A critical review of the literature and recommended remedies. *Journal of Applied Psychology*, 88 (5), 879-903. doi: 10.1037/0021-9010.88.5.879
- Pöppel, E. (1984). Erlebte Zeit und Zeit überhaupt. In M. Horvat (Ed.), *Das Phänomen Zeit* (pp. 135–144). Wien: Literas.
- Pöppel, E. (1989). Gegenwart-psychologisch gesehen. In R. Wendorff (Ed.), *Im Netz der Zeit: Menschliches Zeiterleben interdisziplinär* (pp. 11–16). Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft.
- Pöppel, E. (1997). A hierarchical model of temporal perception. *Trends in Cognitive Sciences*, 1(2), 56–61. doi:10.1016/S1364-6613(97)01008-5
- Porter, G. (2001). Workaholic tendencies and the high potential for stress among co-workers. *International Journal of Stress Management*, 8, 147–164.
- Protojerou, C. & Turner-Cobb, J. (2011). Predictors of non-condom use intentions by university students in Britain and Greece: The impact of attitudes, time perspective, relationship status, and habit. *Journal of Child & Adolescent Mental Health*, 23(2), 91–106. doi:10.2989/17280583.2011.634548
- Rappaport, H., Enrich, K. & Wilson, A. (1985). Relation between ego identity and temporal perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(6), 1609–1620. doi:10.1037/0022-3514.48.6.1609

- Reuschenbach, B., Funke, J., Drevensek, A. M. & Ziegler, N. (2011). *Testing a German version of the Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI)*. Heidelberg: University of Heidelberg.
- Rosa, H. (2003). Social acceleration: Ethical and political consequences of a desynchronized high-speed society. *Constellations*, 10(1), 3–33.
doi:10.1111/1467-8675.00309
- Rosa, H. (2005). *Beschleunigung. Die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne* (8th ed.). Berlin: Suhrkamp Verlag.
- Rösing, I. (2003). *Ist die Burnout-Forschung ausgebrannt?* Heidelberg: Asanger.
- Salzwedel, H. (1988). *Zeit als Zeiterleben, Zeitorientierung und Zeitperspektive*. Berlin: Institut für Soziologie der technischen Universität Berlin.
- Schaufeli, W. B. & Bakker, A. B. (2004). Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: a multi-sample study. *Journal of Organizational Behavior*, 25(3), 293–315. doi:10.1002/job.248
- Schaufeli, W. B. & Buunk, B. P. (2003). Burnout: An overview of 25 years of research and theorizing. In M. J. Schabracq, J. A. M. Winnubst, & C. L. Cooper (Eds.), *The Handbook of Work and Health Psychology*. West Sussex: John Wiley & Sons.
- Schaufeli, W. B. & Enzmann, D. (1998). *The burnout companion to study and practice: A critical analysis*. London: Taylor & Francis.
- Schaufeli, W. B., Taris, T. W. & Van Rhenen, W. (2008). Workaholism, burnout, and work engagement: Three of a kind or three different kinds of employee well-being? *Applied psychology*, 57, 173–203.
- Schilpp, P. A. (Ed.). (1979). *Philosophen des 20. Jahrhunderts: Albert Einstein als Philosoph und Naturforscher*. Wiesbaden: Vieweg.
- Schmidbauer, W. (1977). *Die hilflosen Helfer*. Reinbek: Rowohlt.

- Schmied, G. (1985). *Soziale Zeit. Umfang, "Geschwindigkeit" und Evolution* (1. Aufl.). Berlin-Steglitz: Duncker & Humblot.
- Scott, K. S., Moore, K. S. & Miceli, M. P. (1997). An exploration of the meaning and consequences of workaholism. *Human Relations*, 50, 287–314.
- Seligman, M. (2006). *Learned optimism: How to change your mind and your life* (Reprint.). New York: Vintage.
- Seligman, M., Parks, A. C. & Steen, T. (2004). A balanced psychology and a full life. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 359(1449), 1379–1381. doi:10.1098/rstb.2004.1513
- Seneca (1977). *De brevitate vitae. Von der Kürze des Lebens*. Stuttgart: Reclam.
- Shirom, A., Melamed, S., Toker, S., Berliner, S. & Shapira, E. (2005). Burn-out, mental and physical health: A review of the evidence and a proposed explanatory model. *International Review of Industrial and Organizational Psychology*, 20, 269–309.
- Shostrom, E. L. (1968). *Man, the manipulator: the inner journey from manipulation to actualization*. New York: Bantam Books.
- Simons, J., Vansteenkiste, M., Lens, W. & Lacante, M. (2004). Placing motivation and future time perspective theory in a temporal perspective. *Educational Psychology Review*, 16(2), 121–139. doi:10.1023/B:EDPR.0000026609.94841.2f
- Stern, L. W. (1897). Psychische Präsenzzeit. *Zeitschrift für Psychologie und Physiologie der Sinnesorgane*, 13, 325–349.
- Stolarski, M., Bitner, J. & Zimbardo, P. G. (2011). Time perspective, emotional intelligence and discounting of delayed awards. *Time & Society*, 20(3), 346–363. doi:10.1177/0961463X11414296

- Strathman, A., Gleicher, F., Boninger, D. & Edwards, C. (1994). The consideration of future consequences: Weighing immediate and distant outcomes of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 742–752.
- Suinn, R. M. (1997). Mental practice in sport psychology: Where have we been, where do we go? *Clinical Psychology: Science and Practice*, 4(3), 189–207.
doi:10.1111/j.1468-2850.1997.tb00109.x
- Van Beek, W., Berghuis, H., Kerkhof, A. & Beekman, A. (2011). Time perspective, personality and psychopathology: Zimbardo's time perspective inventory in psychiatry. *Time & Society*, 20(3), 364–374. doi:10.1177/0961463X10373960
- Veninga, R. L. (1983). Burnout and personality. *Clinical Gerontologist: The Journal of Aging and Mental Health*, 2, 61–63.
- Volker, M. A. (2006). Reporting effect size estimates in school psychology research. *Psychology in the Schools*, 43(6), 653–672. doi:10.1002/pits.20176
- Watzlawick, P. (2009). *Anleitung zum Unglücklichsein* (15. ed.). München: Piper Taschenbuch.
- Wehowsky, A. (2004). Zum Kompetenzkompass der Selbststeuerung. In P. Geißler (Ed.), *Was ist Selbstregulation? Eine Standortbestimmung*. Gießen: Psychosozial Verlag.
- Wolf, F. M. & Savickas, M. L. (1985). Time perspective and causal attributions for achievement. *Journal of educational psychology*, 77(4), 471.
- Zaleski, Z., Cycon, A. & Kurc, A. (2001). Future time perspective and subjective well-being in adolescent samples. In P. Schmuck & K. M. Sheldon (Eds.), *Life goals and well-being: towards a positive psychology of human striving* (pp. 58–67). Göttingen: Hogrefe & Huber.
- Zaleski, Z. (1994). *Psychology of future orientation*. Towarzystwo Naukowe KUL.

Zarbock, G., Ammann, A. & Ringer, S. (2012). *Achtsamkeit für Psychotherapeuten und Berater*. Basel: Beltz.

Zimbardo, P. G. (2008). An overview of time perspective types.

<http://www.thetimeparadox.com/2008/08/03/an-overview-of-time-perspective-types/>. Retrieved February 21, 2013, from

<http://www.thetimeparadox.com/2008/08/03/an-overview-of-time-perspective-types/>

Zimbardo, P. G. & Boyd, J. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1271–1288. doi:10.1037//0022-3514.77.6.1271

Zimbardo, P. G. & Boyd, J. (2011). *Die neue Psychologie der Zeit- und wie sie Ihr Leben verändern wird*. Heidelberg: Spektrum.

Zimbardo, P. G. & Boyd, J. (2012, March 13). Time perspective profile score sheet. *thetimeparadox*. Retrieved from <http://www.thetimeparadox.com/surveys/>

11. Tabellenverzeichnis

Tabelle 1	Ergebnisse der konfirmatorischen Faktorenanalyse der deutschen Fassung des Zimbardo Time Perspective Inventor (ZTPI).....	79
Tabelle 2	Deskriptive Statistiken und interne Konsistenz der Skalen des Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI).....	81
Tabelle 3	Deskriptive Statistiken und interne Konsistenz der Skalen des Hamburger Burnout Inventars	84
Tabelle 4	Mittelwert und Standardabweichung der Skalen des HBI und des ZTPI aufgeteilt nach Geschlecht und Gruppe.....	87
Tabelle 5	Korrelation der Studienvariablen nach Pearson mit Signifikanztests auf Unterschiede zu Null	91
Tabelle 6	Ergebnisse der zweifaktoriellen Varianzanalysen mit den Faktoren Geschlecht und Gruppe für die Skalen des HBI und ZTPI	93
Tabelle 7	Post-hoc Stichprobengruppenvergleich (Tukey - HSD) in Bezug auf die Skalen des HBI und des ZTPI	98
Tabelle 8	Kreuztabelle der mittels Clusteranalyse ermittelten Gruppe und der ursprünglichen Gruppenaufteilung in der Stichprobe	100
Tabelle 9	Deskriptive Statistik und varianzanalytische Effekte der mittels Clusteranalyse ermittelten Gruppen in Bezug auf die Skalen des HBI.....	101
Tabelle 10	Post-hoc Risikogruppenvergleich (Tukey - HSD) in Bezug auf die Skalen des HBI und des ZTPI.....	104
Tabelle 11	Deskriptive Statistik und varianzanalytische Effekte der mittels Clusteranalyse ermittelten Gruppen in Bezug auf die Skalen des ZTPI	107

12. Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1. Time Perspective Profile Score Sheet (Zimbardo & Boyd, 2012)	40
Abbildung 2. Der Burnout-Prozess von Burisch (2006) nach Shirom et al. (2005).....	47
Abbildung 3. Der Burnout-Zyklus nach Freudenberger und North (2008, S. 123).....	52
Abbildung 4. Das Burnout- Modell von Cherniss (1980) nach Burisch (2006).....	57
Abbildung 5. Burnout im Kontext der Arbeitssucht (Musalek, 2012)	62
Abbildung 6. Auswertungstabellen des HBI getrennt nach Geschlecht (Burisch, 2012c)	86
Im Vergleich dazu konnten folgende Mittelwerte und Standardabweichungen für die zu Grunde liegende Stichprobe gefunden werden.....	86
Abbildung 7. Geschlecht und Stichprobengruppenzugehörigkeit in Bezug auf die Skala der emotionalen Erschöpfung.....	95
Abbildung 8. Geschlecht und Stichprobengruppenzugehörigkeit in Bezug auf die Skala der aggressiven Reaktion auf emotionale Belastung.....	96
Abbildung 9. Mittelwertsangaben der low-, medium- und high-risk Gruppe bezüglich der Skalen des HBI.....	103
Abbildung 10. Mittelwertsangaben der low-, medium- und high-risk Gruppe bezüglich der Skalen des ZTPI.....	106
Abbildung 11. Der Burnout-Prozess von Burisch (2006) nach Shirom et al. (2005), erweitert um den Zusammenhang mit den Zeitorientierungen nach Zimbardo & Boyd (1999).....	123

13. Anhang

Fragebogen – Hamburger Burnout Inventar (HBI)

HBI

Hamburg Burnout Inventar; M-. Burisch ©

Dieser 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 Aussage aus.*

	Völlig unzutreffend	Weitgehend unzutreffend	Eher unzutreffend	Weder noch	Eher zutreffend	Weitgehend zutreffend	Völlig zutreffend
1. Ich habe zu meiner Arbeit oft keine rechte Lust							
2. Im Umgang mit den meisten anderen bleibe ich lieber auf Distanz							
3. Gelegentlich meldet sich bei mir ein Gefühl von Hilflosigkeit							
4. Auf meine Arbeit bin ich oft stolz							
5. Ich kann mich nur noch für wenig richtig begeistern							
6. Ich fühle mich von meiner Arbeit „ausgebrannt“							
7. Ich bin erst dann mit mir zufrieden, wenn ich mein Bestes gegeben habe							
8. Ich habe nicht selten ein Gefühl innerer Leere							
9. Ich reagiere schon mal gereizt, auch wenn der Anlass nicht so wichtig war							
10. Wenn ich arbeiten muss, graule ich mich oft schon eine Weile vorher							
11. Ich denke manchmal, dass die Belastungen zu viel für mich sind							
12. Viele Leute, die ich näher kenne, sind mir ziemlich gleichgültig							
13. Ich finde es oft schwierig, nach der Arbeit abzuschalten							

14. Ich fühle mich manchmal mutlos								
15. Über Enttäuschungen komme ich schwerer hinweg als andere								
16. Viel von meinem Stress rührt von meinen Ansprüchen an mich selbst her								
17. Manchmal fühle ich mich wie in einer Falle, in der ich weder vor noch zurück kann								
18. Mit meinen Arbeitsleistungen bin ich zufrieden								
19. Emotionale Belastungen stehe ich gut durch								
20. Ich empfinde gelegentlich einen starken Widerwillen gegen meine Arbeit								
21. Manchmal denke ich, ich bin gar nicht mehr richtig lebendig								
22. Ich fahre leicht aus der Haut, wenn etwas nicht so geht, wie ich es mir vorgestellt habe								
23. Die höchsten Anforderungen stelle ich selbst an mich								
24. Es ist mir meistens lieber, wenn ich im Kontakt mit Menschen unpersönlich bleiben kann								
25. Ich neige dazu, die Dinge schwer zu nehmen								
26. Ich brauche oft Kraft, um meinen inneren Widerstand gegen die Arbeit zu überwinden								
27. Ich fühle mich erschöpft und kraftlos								
28. Ich nehme oft Probleme aus meiner Arbeit mit in die Freizeit								
29. Ich neige ein bisschen zum Perfektionismus								
30. Die Sorgen anderer nehme ich nicht mehr so wichtig								
31. Ich bin oft ratlos, wie ich mit meinen Problemen zurechtkommen soll								
32. Manchmal genügen Kleinigkeiten, um mir den ganzen Tag zu verderben								
33. Ich habe manchmal ein Gefühl von Abgestorbensein								
34. Mit meinen Leistungen kann ich mich sehen lassen								
35. Mit meinen Leistungen kann ich mich sehen lassen								
36. Abends grüble ich oft über Dinge nach, die ich tagsüber erlebt habe								
37. Oft habe ich meine Arbeit gründlich satt								
38. An manchen Stellen fühle ich mich einfach überlastet								
39. Ich fühle mich oft abgearbeitet und verbraucht								
40. Ich neige dazu, an meine Leistungen strenge Maßstäbe anzulegen								

Fragebogen – Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI)

ZTPI

Zimbardo Time Perspective Inventory; P.Zimbardo ©

Dieses Verfahren dient der Untersuchung Ihrer persönlichen Zeitorientierung. Bitte kreuzen Sie zutreffende Aussagen an und lassen Sie keine Frage unbeantwortet.

Alter:

Geschlecht:

Familienstatus:

Höchste abgeschlossene Ausbildung:

Branche:

	Sehr unzutreffend	Unzutreffend	Neutral	Zutreffen	Sehr zutreffend
1. Ich finde, es ist eine der wichtigen Freuden im Leben, sich mit Freunden zu treffen, um zu feiern.					
2. Vertraute Bilder, Geräusche und Gerüche aus der Kindheit wecken in mir eine Vielzahl von wunderbaren Erinnerungen.					
3. Das Schicksal bestimmt vieles in meinem Leben.					
4. Ich denke oft darüber nach, was ich in meinem Leben hätte anders machen sollen.					
5. In meinen Entscheidungen werde ich meistens von den Menschen und Dingen um mich herum beeinflusst.					
6. Ich glaube, man sollte jeden Morgen den Tagesablauf im Voraus planen.					
7. Ich denke gerne an meine Vergangenheit.					
8. Ich handle impulsiv.					

9. Wenn etwas nicht rechtzeitig fertig wird, mache ich mir darüber keine Sorgen.					
10. Wenn ich etwas erreichen will, setze ich mir Ziele und überlege genau, mit welchen Mitteln ich diese erreichen kann.					
11. Im Schnitt habe ich deutlich mehr positive als negative Erinnerungen an meine Vergangenheit.					
12. Wenn ich meine Lieblingsmusik höre, vergesse ich oft die Zeit.					
13. Die Termine von morgen einzuhalten und andere notwendige Arbeiten zu erledigen hat Vorrang vor dem Vergnügen am Vorabend.					
14. Da ohnehin alles so kommt wie es kommt, ist es egal, was ich tue.					
15. Ich mag Geschichten über die „guten alten Zeiten“.					
16. Schmerzhaft Erfahrungen aus der Vergangenheit gehen mir nicht mehr aus dem Kopf.					
17. Ich versuche, mein Leben möglichst erfüllt zu leben, Tag für Tag.					
18. Ich ärgere mich, wenn ich zu Verabredungen zu spät komme.					
19. Wenn ich könnte, würde ich jeden Tag leben, als wäre es mein letzter.					
20. Schöne Erinnerungen an gute Zeiten kommen mir leicht in den Sinn.					
21. Ich komme meinen Verpflichtungen gegenüber Freunden und Vorgesetzten pünktlich nach.					
22. Ich habe in der Vergangenheit genug Beschimpfung und Ablehnung erfahren.					
23. Entscheidungen fälle ich spontan.					
24. Ich nehme jeden Tag so wie er kommt, anstatt zu versuchen ihn durchzuplanen.					

25. Die Vergangenheit birgt zu viele unerfreuliche Erinnerungen, über die ich lieber nicht denke.					
26. Ich brauche Aufregung im Leben.					
27. Ich habe in der Vergangenheit Fehler gemacht, die ich gerne rückgängig machen würde.					
28. Ich finde es wichtiger, zu genießen, was man gerade tut, als seine Arbeit rechtzeitig zu erledigen.					
29. Wenn ich an meine Kindheit zurückdenke, werde ich wehmütig.					
30. Bevor ich eine Entscheidung treffe, wäge ich Kosten und Nutzen gegeneinander ab.					
31. Risiken einzugehen bewahrt mich vor Langeweile in meinem Leben.					
32. Es ist mir wichtiger, das Leben zu genießen, als mich nur auf meine Ziele zu konzentrieren.					
33. Selten klappen die Dinge so, wie ich erwartet habe.					
34. Es fällt mir schwer, unerfreuliche Bilder aus meiner Jugend zu vergessen.					
35. Es nimmt mir die Freude an meinem Schaffensprozess, wenn ich über Ziele und Ergebnisse nachdenken muss.					
36. Selbst wenn ich gerade die Gegenwart genieße, vergleiche ich sie doch immer wieder mit ähnlichen Erfahrungen in der Vergangenheit.					
37. Man kann die Zukunft nicht wirklich planen, weil die Dinge sich so sehr ändern.					
38. Mein Lebensweg wird von Kräften bestimmt, die ich nicht beeinflussen kann.					
39. Es ist sinnlos, sich über die Zukunft Sorgen zu machen, da ich ohnehin nichts daran ändern kann.					
40. Ich erledige Projekte termingerecht, indem ich stetig daran arbeite.					

41. Wenn sich andere Familienmitglieder darüber unterhalten, wie es früher war, schalte ich ab.					
42. Ich gehe Risiken ein, damit mein Leben aufregender wird.					
43. Ich mache Listen von Dingen, die zu erledigen sind.					
44. Ich folge häufiger meinem Bauchgefühl als meinem Kopf.					
45. Ich kann Versuchungen widerstehen, wenn ich weiß, dass es noch Arbeit zu erledigen gibt.					
46. Ich lasse mich von der Aufregung des Augenblickes mitreißen.					
47. Das Leben heute ist zu kompliziert; ich würde das einfachere Leben, wie es früher war, bevorzugen.					
48. Ich mag lieber Freunde, die spontan sind, als solche, die immer nach dem gleichen Schema handeln.					
49. Ich mag Familienrituale und Traditionen, die regelmäßig wiederholt werden.					
50. Ich denke über die schlechten Dinge nach, die mir in der Vergangenheit passiert sind.					
51. Ich verfolge auch schwierige, uninteressante Aufgaben weiter, wenn sie mich voranbringen.					
52. Mit dem Geld, das ich verdiene, will ich lieber jetzt etwas genießen, als es für zukünftige Sicherheit zu sparen.					
53. Oft macht sich Glück eher bezahlt als harte Arbeit.					
54. Ich denke über die schönen Dinge nach, die ich in meinem Leben verpasst habe.					
55. Ich mag es, wenn meine engen Beziehungen leidenschaftlich sind.					
56. Es wird immer genug Zeit sein, meine versäumte Arbeit nachzuholen					

Lebenslauf

PERSÖNLICHE DATEN

Name	Viktoria Hepp
Wohnort	1080 Wien
Geburtstag / - ort	11. April 1987 Schweinfurt (Deutschland)
E-Mail Adresse	viktoriahepp@googlemail.com

AUSBILDUNGSWEG

01/2011 – 06/2011	University of Helsinki, Finnland Erasmus-Stipendium, Schwerpunkt Leadership & Management
Seit 2007	Universität Wien Studium der Psychologie, Schwerpunkt Arbeits- und Organisationspsychologie
09/2003 – 06/2006	Gymnasium Albertinum Coburg , neusprachlicher Zweig Abschluss: Allgemeine Hochschulreife

ARBEITSERFAHRUNG

10/2010 – heute	Projektarbeit iVIP (Institut für Vitalpsychologie) Freiberufliche Tätigkeit im Bereich betriebliches Gesundheitsmanagement
09/2012 - heute	Lassalle- Institut Schweiz Seminarleitung am Institut für Zen, Ethik und Leadership
07/2011 - 09/2011	Humanware Praktikum am Institut für Gesundheit, Sicherheit und Ergonomie im Betrieb

07/2010 - 09/2010	Lassalle- Institut Schweiz Praktikum am Institut für Zen, Ethik und Leadership
02/2010 – 06/2011	Projektarbeit IGM (Institut für Gesundheitsmanagement) Freiberufliche Tätigkeit im Bereich BGM
11/2010 - 12/2010	Projektarbeit Wirtschaftsuniversität Wien Forschung zum Thema „Entscheidungen in Familienunternehmen“
08/2009 - 09/2009	Rödl & Partner (Kanzlei für Unternehmens-, Wirtschafts-, Steuer- und Rechtsberatung) Praktikum Abteilung HR
07/2008 - 09/2008	Andrea Fuhrmann-Czermak, Heilpraktikerin für Psychotherapie Praktikum
09/2006 – 08/2007	Freiwilliges soziales Jahr (Caritas Verband, Coburg) Bereich Patientenbetreuung und Organisation

AUSBILDUNGEN

Seit 2012	Ausbildung Themenzentrierte Interaktion (TZI), Ruth Cohen Institut Österreich Gruppenmethode im Bereich der Erwachsenenbildung
2012/ 09	TOP-Diagnostik (Julius Kuhl)

BESONDERE KENNTNISSE

Fremdsprachen	Deutsch (Muttersprache) Englisch – Verhandlungssicher Französisch – Schulkenntnisse Latein – Schulkenntnisse
IT-Kenntnisse	MS Office, SPSS

Eidesstattliche Erklärung

Ich versichere, dass ich diese Diplomarbeit ohne fremde Hilfe und ohne Benutzung anderer, als der angegebenen Quellen angefertigt habe, und dass die Arbeit in gleicher oder ähnlicher Form noch keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegen hat. Alle Ausführungen der Arbeit, die wörtlich oder sinngemäß übernommen wurden, sind als solche gekennzeichnet.

Wien am _____

Name: _____

Viktoria Hepp