V Sportpsychologie - Das Athleten-Burnout-Syndrom

Dr. Sören D. Baumgärtner
Goethe-Universität Frankfurt

KURS STARTEN »

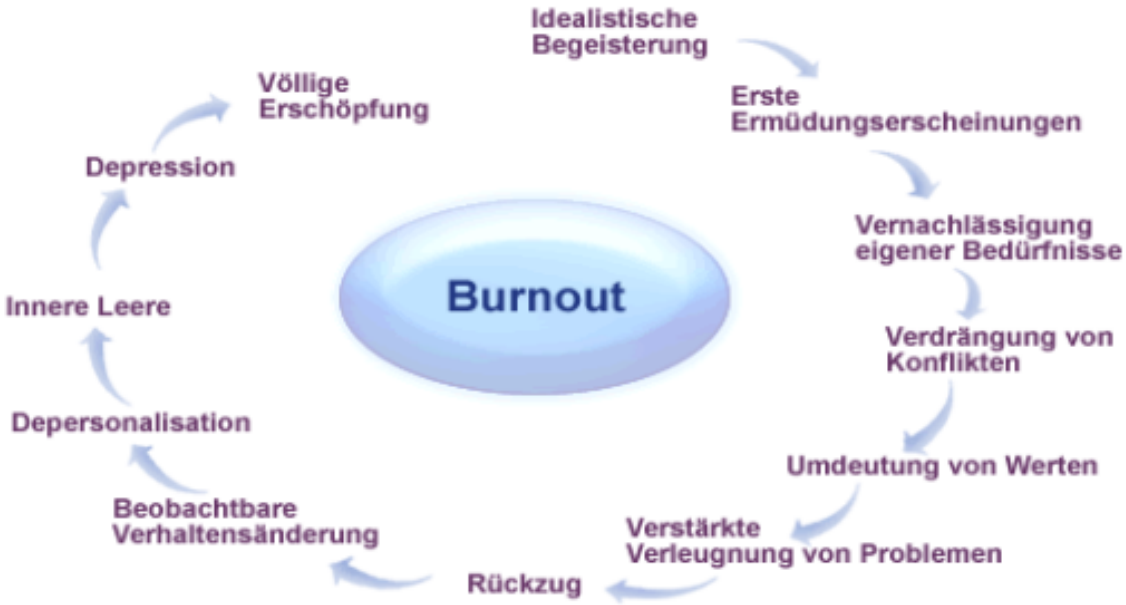
Das Athleten-Burnout-Syndrom

Einleitung

Im Februar 2013 veröffentlichte die Stiftung Deutsche Sporthilfe die Studie "Dysfunktionen im Leistungssport" (Breuer & Hallmann, 2013), in der 11,4 % der befragten 1154 Athleten angaben, von Burnout betroffen zu sein.

Obwohl die Studie kein repräsentatives Bild über den deutschen Spitzensport liefern kann, vermittelt sie einen ersten Eindruck über die zunehmende Bedeutung von Burnout bei leistungsorientierten Athleten.

Sven Hannawald und Sebastian Deisler gehören zu den bekanntesten Beispielen der letzten Jahre in Deutschland.



Einleitung

Einleitung

Profisportler sehen sich neben ihrer physischen Belastung häufig zusätzlichen Herausforderungen, wie finanziellem Zwang, Leistungsdruck oder Stress, ausgesetzt.

Dennoch scheinen einige Athleten diese Stressoren deutlich besser tolerieren zu können. Mit weniger als 10 % (DeFreese & Smith, 2013) leidet nur eine Minderheit der Sportler unter diesen Bedingungen.

Es stellt sich also die Frage, wann Leistungssport für einen Athleten zur Gefahr für Burnout wird.

Trotz steigender öffentlicher Aufmerksamkeit ist der empirisch fundierte Wissensstand zum Thema Burnout bei Sportlern noch immer unzureichend.

Im Folgenden wird ein Überblick über den aktuellen Kenntnisstand zur Thematik gegeben:

1. Begriffsentstehung und Definition
2. Ursachen
3. Symptome
4. Verlauf
5. Prävalenz
6. Messinstrumente
7. Forschungsstand

1 Begriffsbestimmung

Ursprünglich stammt der Begriff Burnout aus der Kernphysik, in der er für das Durchbrennen von Kernstäben steht.

Burnout als Zustand körperlicher und emotionaler Erschöpfung wird erstmals 1974 von dem deutsch-amerikanischen Psychoanalytiker Herbert J. Freudenberger für bestimmte Berufsgruppen beschrieben. Erst zu Beginn der 90er Jahre konnte die Gefahr des Ausbrennens auch für Sportler nachgewiesen werden.

Inzwischen wird vereinzelt sogar von der "Modediagnose Burnout" gesprochen (Kaschka, Korczak & Broich, 2011).

Liegt die Diagnose Burnout tatsächlich im Trend? Um es deutlich zu sagen: Sicherlich nicht, denn diese ***Diagnose existiert nicht!***

Weder in der DSM-V (G) noch in der ICD-10 (G) wird Burnout als Krankheit gelistet, eine entsprechende Diagnose ist demnach nicht möglich.

Ein Grund für die nicht bestehende Einordnung des Syndroms als Krankheit ist eine bisher ***fehlende allgemein gültige, international anerkannte Definition***.

"Alle einschlägigen Versuche [einer Definition] sind bis heute entweder zu umfassend oder zu spezifisch..." (Burisch, 2006, S. 14).

Maslach und Jackson identifizierten 1984 Burnout als Syndrom. Ihre Definition gilt nicht als offiziell, wird in einem Großteil der Literatur jedoch als Arbeitsgrundlage verwendet. Sie beschreiben Burnout als komplexes Konstrukt aus

- ***körperlicher & emotionaler Erschöpfung,***
- ***Leistungsunzufriedenheit und***
- ***Depersonalisation*** (G).

1 Begriffsbestimmung

1997 modifizierte Raedeke diese ***Arbeitsdefinition für den Sport***.
Er beschreibt Burnout im Sport als

- ***körperliche & emotionale Erschöpfung,***
- ***verminderte Leistungsfähigkeit und***
- ***Sportdevaluation*** (G).

Diese Begriffsbestimmung gilt als inoffizielle Definition für das Athleten-Burnout-Syndrom.

Wie schon Maslach und Jackson (1984) liefert auch Raedeke (1997) eine ***symptombasierte Definition***, in der die Multidimensionalität (G) von Burnout zum Ausdruck gebracht wird.

Durch das fehlende einheitliche Verständnis des Burnout-Syndroms kommt es sowohl in den Medien als auch unter Fachleuten nicht selten zu Verwechselungen mit Leiden, die ein ähnliches Symptombild aufweisen.

Insbesondere Depressionen und Burnout werden umgangssprachlich häufig synonym verwendet. Aber auch das Übertraining-Syndrom weist vergleichbare Anzeichen auf.

Wie lässt sich Burnout von einer Depression oder einem Übertraining-Syndrom bei Sportlern unterscheiden?
Ist eine Abgrenzung überhaupt möglich?

1 Begriffsbestimmung - Abgrenzung zur Depression

Eine klare Trennlinie zwischen einer Depression und einem Burnout-Syndrom lässt sich aufgrund der beschriebenen Definitionsproblematik und einer Reihe ähnlicher oder auch paralleler Symptome zunächst nicht eindeutig erkennen (Nil et al., 2010).

In Studien konnten mit r (G) = .44 für Erschöpfung, r = .22 für Depersonalisation und r = .18 für Leistungsverringerung jedoch nur geringe Korrelationen zwischen den Subskalen von Depression und Burnout nachgewiesen werden (Reime & Steiner, 2001).

Im Gegensatz zum Burnout-Syndrom ist die Depression allerdings in der ICD und DSM offiziell als Krankheit eingestuft und damit diagnostizierbar.

Der breite Überlappungsbereich der Symptome (Kaschka et al., 2011) erschwert jedoch eine schnelle Diagnose.
Unter anderem Motivationsverlust, Apathie (G), Rückzug und ein negatives Selbstwertgefühl werden in der Literatur als weitere gemeinsame Symptome aufgelistet.

Trotz der genannten Parallelen werden "...Depression und Burnout als zwei separate Phänomene mit [lediglich] gemeinsamen Charakteristika " (Brand & Holsboer-Trachsler, 2010, S. 564) betrachtet.

1 Begriffsbestimmung - Abgrenzung zur Depression

Unterschiede zwischen einer Depression und dem Burnout-Syndrom zeigen sich insbesondere in der ***Intensität der Symptomatik*** sowie in den ***Auswirkungen auf den Alltag***.

Depressionspatienten sind deutlich stärker von der Symptomatik betroffen. Zusätzlich stellt sich bei ihnen eher ein allgemeines Krankheitsempfinden ein.

Zur Differenzierungsmöglichkeit zwischen Depression und Burnout durch Fragebögen liegt derzeit keine eindeutige Studienlage vor.

Mehrere Autoren (u. a. Nil et al., 2010; Korczak, Huber & Kister, 2010) sehen in einem schweren Verlauf von Burnout einen Risikofaktor für eine Depressionserkrankung. Ein Depressionspatient muss jedoch nicht zwangsläufig an einem Burnout leiden.

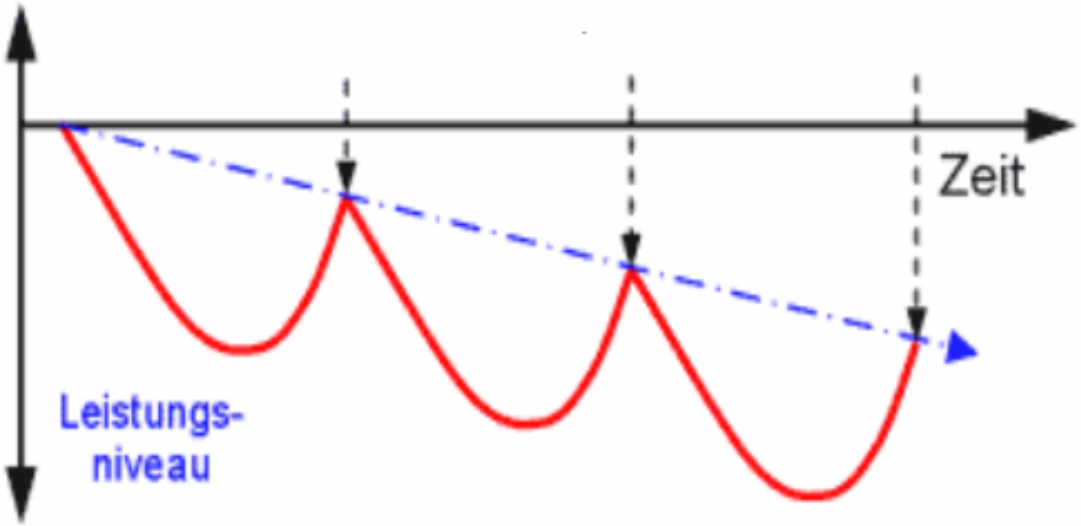
Die Übertragbarkeit der Studien auf das Athleten-Burnout-Syndrom erscheint zunächst fraglich, da das dreidimensionale Konstrukt von Raedeke (1997) eine sportbezogene Transformation der Dimensionen beinhaltet.

Die Betrachtung von Depression und Athleten -Burnout-Syndrom als zwei voneinander abgrenzbare Phänomene kann jedoch angenommen werden, da sich die Symptomatik beim Burnout vorwiegend auf den Sportbereich bezieht, während die Depression alle Lebensbereiche beeinträchtigt.

1 Begriffsbestimmung - Abgrenzung zum Übertraining

Die definitorische Unschärfe des Athleten-Burnout-Syndroms macht sich auch bei der Abgrenzung vom Übertraining-Syndrom bemerkbar, auch wenn Übertraining als eigenständiges Phänomen anerkannt ist.

Parallelen der Symptome beider Syndrome werden bereits in der Definition des Übertrainings deutlich. Im alltäglichen Sprachgebrauch wird es häufig als verminderte Leistungsfähigkeit infolge längerfristiger Überbeanspruchung mit zu kurzen Regenerationsphasen beschrieben.



1 Begriffsbestimmung - Abgrenzung zum Übertraining

Als Hauptsymptom des Übertraining-Syndroms wird in der Literatur verminderte Leistungsfähigkeit beschrieben, die auch bei Burnout auftritt. Weitere typische Symptomüberschneidungen sind Müdigkeit und Erschöpfung.

Demnach besteht eine Beziehung zwischen den Symptomen des Übertrainings und den Burnout-Dimensionen (u. a. Lemyre, Roberts & Stray-Gundersen, 2007; McCann, 1995).

Eine vergleichende Symptomübersicht findet sich bei Weinberg und Gould (2011).

Als wesentlichen ***Unterschied*** zwischen den beiden Syndromen gibt die Literatur den ***Motivationsstatus*** an.

Während ***bei übertrainierten Athleten*** von ***vorhandener bzw. überbleibender Motivation*** ausgegangen wird, zeigen sich bei ausgebrannten Sportlern deutliche ***Anzeichen von Demotivation***.

Studien zur Abgrenzung der beiden Syndrome anhand der Motivation liegen allerdings bisher nicht vor.

false

1 Begriffsbestimmung - Aufgabe

Aufgabe

Nennen Sie die drei typischen Symptome der Arbeitsdefinition des Athleten-Burnout-Syndroms.

Tipp

1. Burnout bei Sportlern ist gekennzeichnet durch _____
2. und _____ Erschöpfung
3. sowie verminderte _____
4. und _____ .

Antwort prüfen | Lösung anzeigen | **Reset**

false

1 Begriffsbestimmung - Aufgabe

Aufgabe

Nennen Sie die wesentlichen Abgrenzungsmerkmale der Depression zum Burnout.

Tipp

1. Unterscheidungsmerkmale sind vor allem die _____ der Symptomatik
2. und die _____ auf den Alltag.

Antwort prüfen | Lösung anzeigen | **Reset**

false

1 Begriffsbestimmung - Aufgabe

Aufgabe

Grenzen Sie Übertraining und Burnout voneinander ab.

Tipp

1. Wesentlicher Unterschied zum Übertraining ist der _____ .
2. Bei Übertrainierten spricht man von _____ bzw. überbleibender Motivation.
3. Ausgebrannte Sportler zeigen indes Anzeichen von _____ .

Antwort prüfen | Lösung anzeigen | **Reset**

false

Überschrift

Aufgabentyp (z.B. Frage/Aufgabe)

Geben Sie hier Ihren Fragetext ein.

Tipp

1. Text Test

Text eingeben/entfernen

Antwort prüfen | Lösung anzeigen | **Reset**

2 Ursachen

2 Ursachen

Eindeutige Ursachen für das Burnout-Syndrom lassen sich derzeit kaum ausmachen. Die große Vielfalt möglicher Auslöser sowie der individuell zu berücksichtigende Kontext, in dem ein Athlet Burnout erfahren kann, erschweren konkrete Aussagen über die Ätiologie (G).

Das breite Spektrum möglicher Ursachen umfasst u. a.:

- ***Stress***
- negative Formen von ***Perfektionismus***
- negativen ***Motivation***sstatus
- mangelnde ***soziale Unterstützung***
- ***Leistungsdruck*** (durch Eltern)
- geringer Grad an ***Autonomie*** und Selbstbestimmtheit
- geringer Grad an ***Hoffnung*** und Leidenschaft
- unzureichende ***Erholung***sphasen
- mangelnde ***Persönlichkeits-*** und Identitätsentwicklung

Die Datenlage bezüglich des Einflusses von schweren Trainingseinheiten ist dagegen nicht eindeutig.

Fraglich ist zudem, ob die genannten Ursachen sowohl für leichte, als auch für mittlere oder schwere Ausprägungen eines Burnouts gelten.

In diesem Video (www) werden einige dieser möglichen Ursachen noch einmal erläutert.

2 Ursachen

2 Ursachen

Neuere Studien gehen außerdem von genetischen und demografischen (G) Einflüssen aus (Blom, Bergström, Hallsten, Bodin & Svedberg, 2012).

Konkrete Aussagen, ob bspw. eher Frauen oder Männer betroffen sind, lassen sich allerdings auch hier bisher nicht treffen.

Eine ***erhöhte Anfälligkeit junger Athleten***, ein Burnout zu entwickeln, wird dagegen von mehreren Autoren (u. a. Coakley, 1992; Lemyre et al., 2007; Raedeke, 1997) angegeben.

Ursachen für die Entstehung von Burnout bei jungen Sportlern konnten ebenfalls noch nicht eindeutig ausgemacht werden.

Aufgrund der unkonkreten Datenlage ist es daher sinnvoll, von "dem Burnout-Syndrom vorausgehenden Faktoren" zu sprechen.

Im Folgenden wird auf einige dieser potentiellen Auslöser eingegangen.

2 Ursachen

2 Ursachen - Stress

Intuitiv scheint Stress die plausibelste Erklärung für das Auftreten eines Burnouts zu sein. Stress kann sowohl physischer als auch psychischer Art sein und individuell unterschiedliche Auswirkungen haben.

Im Sport kann Stress u. a. durch erhöhte ***Trainingsumfänge, medialen Druck oder auch überfordernde Erwartungen*** ausgelöst werden.

Zu Beginn der Burnout-Forschung galt Stress als Hauptursache für die Entwicklung des Syndroms.

Neuere Veröffentlichungen lehnen Stress als alleinige Ursache für Burnout allerdings ab. Als unbestritten gilt, dass eine Beziehung zwischen Stress und Burnout besteht.

In aktuellen Studien (u. a. Gustafsson, Kenttä & Hassmén, 2011) wird Stress als Faktor betrachtet, der zu emotionaler und körperlicher Erschöpfung führen kann.

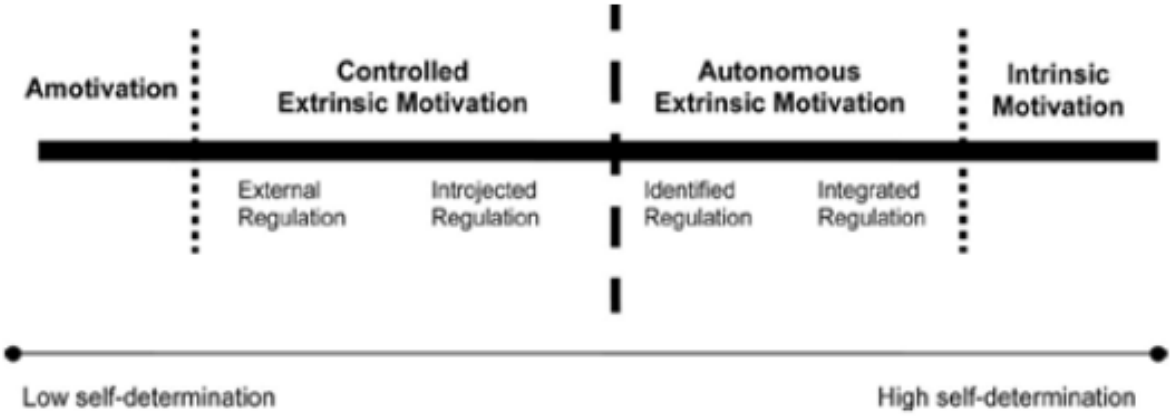
Anzumerken ist an dieser Stelle, dass ***Burnout*** eine ***potentielle Reaktion auf chronischen Stress*** darstellen kann (Dale & Weinberg, 1990), ***Stress aber nicht zwangsläufig zu Burnout führen muss*** (Raedeke, 1997).

2 Ursachen

2 Ursachen - Motivation

Auch für Motivation als mögliche Ursache liefert die Literatur kein einheitliches Bild. Zudem ist zwischen dem Einfluss von intrinsischer (G) und extrinsischer (G) Motivation (für weitere Informationen wird auf das E-Learning-Modul "Motivation" verwiesen) auf die Entwicklung eines Burnouts zu unterscheiden.
Einigen Autoren zufolge besteht für intrinsische Motivation und Burnout eine hochsignifikant negative (G), für Amotivation (G) und Burnout eine hochsignifikant positive Korrelation (G) (u. a. Li, John Wang, Pyun & Kee, 2013).
Eine einheitliche Aussage zur extrinsischen Motivation lässt sich dagegen nicht treffen.

Hier muss zwischen autonomer (G) und kontrollierter (G) extrinsischer Motivation unterschieden werden.



aus Lonsdale et al., 2009, S. 786

2 Ursachen

2 Ursachen - Motivation

Während für autonome extrinsische Motivation in einigen Studien ein hochsignifikant negativer Zusammenhang festgestellt werden konnte, besteht für kontrollierte extrinsische Motivation eine hochsignifikant positive Korrelation.

Weitere Untersuchungen (u. a. Eklund & Cresswell, 2007) konnten diese Ergebnisse jedoch nicht bestätigen.

Allgemein lässt sich sagen, dass eine generelle Beziehung zwischen Motivation und Burnout besteht (Cresswell & Eklund, 2005; Gould, 1996).

Bezüglich der Anerkennung von Motivation (bzw. deren Unterformen) als Ursache für Burnout besteht dagegen keine Übereinstimmung.

Ein negativer Motivationsstatus kann ein möglicher Vorläufer des Syndroms sein, er führt aber nicht zwangsläufig zur Entwicklung eines Burnouts.

2 Ursachen

2 Ursachen - Perfektionismus

Auch der Einfluss von Perfektionismus wird in der Literatur kontrovers diskutiert. Während Flett und Hewitt (2002) Perfektionismus als hemmende Charaktereigenschaft beschreiben, sehen andere Autoren unter bestimmten Bedingungen Perfektionismus als vorteilhafte und motivierende Qualität (Hill, Hall, Appleton & Kozub, 2008).

In einem aktuellen Konstrukt zum Perfektionismus wird zwischen den Dimensionen ***perfektionistisches Streben*** und ***perfektionistische Bedenken*** unterschieden.

Studien (u. a. Hill et al., 2008) ergaben hochsignifikant negative Korrelationen (G) für die Burnoutdimensionen und perfektionistisches Streben sowie hochsignifikant positive Korrelationen (G) für Burnout und perfektionistische Bedenken. Es konnten jedoch für alle Dimensionen nur niedrige Zusammenhänge festgestellt werden.

Dass eine Beziehung zwischen Perfektionismus und Burnout besteht, wird durch die Subdimensionen deutlich:

„Perfectionistic concerns include subdimensions that are theoretically closely related to controlled motivation. ... Perfectionistic striving may be associated with higher levels of both autonomous motivation and controlled motivation in sport" (Jowett, Hill, Hall & Curran, 2013).

Perfektionismus weist demnach Motivationsbezug auf und beeinflusst somit das Auftreten bzw. das Risiko von Burnout.

Demzufolge kann auch Perfektionismus nicht als direkter Auslöser gesehen werden.

false

2 Ursachen - Aufgabe

Aufgabe

Positiver Motivationsstatus und negative Formen des Perfektionismus zählen zu den möglichen Ursachen des Athleten-Burnout-Syndroms.

1. wahr
2. falsch

Tipp

Antwort prüfen | Lösung anzeigen | **Reset**

false

2 Ursachen - Aufgabe

Aufgabe

Stress führt immer zu einem Burnout.

1. wahr
2. falsch

Tipp

Antwort prüfen | Lösung anzeigen | **Reset**

false

2 Ursachen - Aufgabe

Aufgabe

Je geringer die intrinsische Motivation, desto größer das Burnout-Risiko.

1. wahr
2. falsch

Tipp

Antwort prüfen | Lösung anzeigen | **Reset**

3 Symptome

3 Symptome

Entsprechend der Definition von Raedeke (1997) werden ***körperliche und geistige Erschöpfung, Leistungsunzufriedenheit*** und ***Abwertung des Sports*** als ***Kernsymptome*** des Athleten-Burnout-Syndroms betrachtet.

Nach DeFreese und Smith (2013) kann bereits das Vorhandensein eines dieser Symptome zu Burnout führen. Gustafsson, Skoog, Podlog, Lundqvist & Wagnsson (2013, S. 641) merken dagegen an: „... athletes must experience all three symptoms for a period of epidemiologic significance in order to be considered burned-out."

Zusätzlich werden ***chronische Müdigkeit, Schlafstörungen*** und ***depressive Episoden*** sowie ***Substanzmissbrauch*** als Symptome des Burnout-Phänomens gesehen.

Bei Burisch (2006, S. 25f) findet sich ein umfassender Überblick von mehrfach in der Literatur auftretenden Symptomen.

Eine weniger ausführliche, aber sportbezogene Übersicht ist bei Weinberg und Gould (2011, S. 504) aufgelistet:

- Low motivation or energy
- Concentration problems
- Loss of desire to play
- Lack of caring
- Sleep disturbance
- Physical and mental exhaustion
- Lowered self-esteem
- Negative affect
- Mood changes
- Substance abuse
- Changes in values and beliefs
- Emotional isolation
- Increased anxiety
- Highs and lows

3 Symptome

3 Symptome

Sportler beschreiben das komplexe Symptombild des Burnouts unterschiedlich. Beispielhaft sei an dieser Stelle ein Zitat der ehemaligen Weltklasse-Tennisspielerin Jennifer Capriati angeführt:

„I was always expected to be at the top and if I didn't win, to me that meant I was a loser. If I played terrible I thought I could handle it, but really I couldn't. I felt no one liked me as a person. I was depressed and sad, lonely and guilty. ... I burned out."

Abgesehen von den drei Kerndimensionen liegen nur wenige Daten zur Validierung (G) der aufgelisteten Symptome vor. Das Symptombild erscheint gegenüber den vermuteten Ursachen jedoch deutlich greifbarer.

Wenige Autoren sprechen allerdings konkret von Symptomen (z. B. Gustafsson et al., 2013). Häufiger werden sie als ***Burnout bezogene Faktoren*** oder ***mit Burnout assoziierte Faktoren*** umschrieben, wobei diese Faktoren nicht ausschließlich als Symptome zu verstehen sind.

3 Symptome

3 Symptome - Burnout bezogene Faktoren

Die Bezeichnung Burnout bezogene bzw. mit Burnout assoziierte Faktoren spiegelt den unkonkreten Wissensstand über das Athleten -Burnout-Syndrom wider.

Eine solche Formulierung unterscheidet nicht zwischen Ursachen, Anzeichen, Folgen und Symptomen, sondern erfasst alle Faktoren, die mit dem Phänomen in Verbindung gebracht werden.

Als Resultat lässt sich eine umfangreiche Liste mit dem Syndrom in Beziehung stehender Elemente zusammentragen.

Gould et al. (1996) listen anhand einer Untersuchung mit Tennisspielern eine Vielzahl dieser Faktoren auf, die hier eingesehen werden können.

Sie beinhaltet neben den Kernsymptomen auch Merkmale, die als Ursachen, Anzeichen und Folgen vermutet werden.

false

3 Symptome - Aufgabe

Aufgabe

Nennen Sie, neben den drei Kernsymptomen, weitere mögliche Symptome des Burnouts.

Tipp

1. Weitere mögliche Symptome sind chronische _____ ,
2. _____ Episoden
3. oder auch _____ von Substanzen.

Antwort prüfen | Lösung anzeigen | **Reset**

4 Verlauf

4 Verlauf

In der Literatur finden sich nur wenige Veröffentlichungen, die den Verlauf des Athleten-Burnout-Syndroms thematisieren.

Während zur Beschreibung des Verlaufs des arbeitsbezogenen Burnout-Syndroms diverse Phasenmodelle existieren (eine Kurzübersicht findet sich bei Burisch, 2006, S. 39f), liegt ein solches Modell für das sportspezifische Syndrom nicht vor.

Daher erscheint es sinnvoll, den Verlauf des Athleten-Burnout-Syndroms von frühen Anzeichen über die Entwicklung verschiedener Schweregrade bis hin zu den Folgen darzustellen.

4 Verlauf - Frühe Anzeichen

Frühe Anzeichen deuten auf die Gefährdung für die Entwicklung eines Burnout-Leidens hin und sind daher nicht mit Symptomen zu verwechseln, die als Merkmale für eine bereits vorhandene Burnout-Problematik zu betrachten sind.

Cresswell und Eklund (2004) listen anhand einer Untersuchung männlicher Rugbyspieler fünf typische Warnsignale für das Syndrom auf: „...proposed early signs included ***competence related perceptions, perceptions of rugby-related hassles, perceptions of control over rugby career, satisfaction with social support and concerns about money-hassles***" (S. 482).

Bezüglich Schwierigkeiten, die sich auf die finanzielle Situation oder die Sportart selbst beziehen, können die Autoren eine positive Korrelation (G) zu Burnout ausmachen, für soziale Unterstützung wird eine negative Korrelation (G) festgestellt (Cresswell, 2009).

Zur Beziehung von Kompetenz und Kontrolle mit dem Burnout-Syndrom können aufgrund der vorliegenden Untersuchungen keine einheitlichen Aussagen getroffen werden. Die nachgewiesene Signifikanz (G) einiger Anzeichen ist nach Ansicht von Cresswell und Eklund (2004) jedoch nicht ausreichend, um diese als Ursachen zu bezeichnen, da die beschriebenen Problematiken auch aus einem Burnout hervorgehen können.
Inwiefern die Ergebnisse auf andere Sportarten übertragbar sind, bleibt offen und ist in weiteren Untersuchungen zu überprüfen. Aussagen zur Existenz bzw. Wichtigkeit früher Warnsignale bleiben unkonkret.

4 Verlauf

4 Verlauf - Schweregrad

Wie bei anderen Krankheiten und Syndromen wird auch bei Burnout zwischen unterschiedlich ernsthaften Erscheinungsformen differenziert.

Aufgrund der bereits beschriebenen Definitionsproblematik des Burnout-Syndroms kann der Schweregrad des Leidens eines betroffenen Athleten derzeit nur anhand der auftretenden Symptomatik bzw. deren Ausmaß vermutet werden.

Versuche, den Schweregrad anhand der „Skala des Ausbrennens", einem 15-Item-Fragebogen, zu ermitteln, können keine belastbaren Ergebnisse liefern.

Inventare zur Ermittlung eines Athleten-Burnout-Syndroms, wie der ABQ (Raedeke & Smith, 2001), sind nicht in der Lage, zwischen den Schweregraden zu differenzieren (s. Kap. 6).

Einige Autoren (u. a. Gustafsson, Hassmén, Kenttä & Johansson, 2008) greifen dennoch auf die Ergebnisse der Fragebögen zurück, um das Ausmaß der Betroffenheit zu identifizieren.

So wird bspw. ein hoher Wert für alle drei Dimensionen in der Auswertung des ABQ mit einem schweren Burnout in Verbindung gebracht.

Diese Schlussfolgerung erscheint zunächst plausibel, lässt jedoch die Frage offen, welche Werte als hoch (niedrig) und somit als schweres (leichtes) Burnout zu klassifizieren sind.

4 Verlauf

4 Verlauf - Schweregrad

In der Literatur werden weitere Klassifizierungsansätze beschrieben.

Wie sich bereits erahnen lässt, liegt auch für die Einteilung der Schweregrade keine einheitliche Definition vor.

In Veröffentlichungen, die eine Unterscheidung des Syndroms nach Schweregrad thematisieren, finden sich häufig lediglich grobe Untergliederungen in leichte, moderate und schwere Formen. Diese werden jedoch nicht klar definiert und sind somit auch nicht eindeutig voneinander abgrenzbar.

Trotz der eingeschränkten Klassifizierbarkeit vermuten u. a. Eklund et al. (2007) eine nur ***geringe Häufigkeit schwerwiegender Burnout-Fälle***.

Als Grundlage dieser Annahme ziehen die Autoren Beobachtungen der Folgen heran, wobei u. a. der Dropout aus dem Sport mit einem schweren Burnout-Verlauf in Verbindung gebracht wird.

Generell muss der Ansatz, aus den Folgen auf den Schweregrad des Leidens schließen zu können, jedoch kritisch hinterfragt werden, da auch leichte Burnout-Symptomatiken negative Auswirkungen haben können.

4 Verlauf

4 Verlauf - Folgen

Unbeeinflusst vom Schweregrad der Symptomatik und den Ursachen des Leidens treten individuell unterschiedliche Folgeerscheinungen auf:

1. ***zeitweiliger Rückzug vom Sport***
2. ***Dropout***

Zum ***Dropout*** muss jedoch einschränkend angemerkt werden, dass dieser ***nicht zwangsläufig auf*** ein ***Burnout zurückzuführen*** ist. Ein Athlet, der ein Burnout erleidet, muss nicht zwingend aus dem Sport ausscheiden.

Dies wird u. a. an den Beispielen Jennifer Capriati und Sebastian Deisler deutlich. Während sich Capriati zeitweilig aus dem Tennissport zurückzog, später aber wieder Weltklasseniveau erreichte, beendete Sebastian Deisler seine Karriere und kehrte nie wieder in den Profifußball zurück.

In der Literatur werden darüber hinaus weitere mögliche Folgen genannt:

- chronische Erschöpfungszustände
- unangemessene Reizbarkeit
- Motivationsverlust
- schwere depressive Verstimmungen
- Krankheit bzw. Immunschwäche und Verletzungen
- Angstzustände und Depressionen
- Hilflosigkeitsverhalten und Schlafstörungen

4 Verlauf

4 Verlauf - Folgen

Generell finden sich in der Literatur vielfältige Aufzählungen zu den Auswirkungen des Athleten-Burnouts, die sich häufig mit Angaben für Ursachen und Symptome überlagern.

Vor allem im ***Motivationsverlust und*** in ***chronischen Erschöpfungszuständen*** zeigen sich die ***Parallelen*** zu den vorher beschriebenen ***möglichen Ursachen*** und Symptomen.

Auch für den Verlauf von Burnout lassen sich also keine eindeutigen Angaben machen.

Die beschriebenen Auswirkungen sind nicht spezifisch dem Burnout zuzuordnen, da sie auch durch andere Erkrankungen bzw. Ereignisse ausgelöst werden können.

false

4 Verlauf - Aufgabe

Aufgabe

Dropout vom Sport ist immer auf Burnout zurückzuführen.

1. wahr
2. falsch

Tipp

Antwort prüfen | Lösung anzeigen | **Reset**

false

4 Verlauf - Aufgabe

Aufgabe

Motivationsverlust und chronische Erschöpfungszustände werden in der Literatur sowohl als mögliche Ursache als auch als mögliche Folgen eines Burnouts beschrieben.

1. wahr
2. falsch

Tipp

Antwort prüfen | Lösung anzeigen | **Reset**

5 Prävalenz

5 Prävalenz

Forschungsdaten zur Prävalenz (G) des Athleten-Burnout-Syndroms liegen bisher - u. a. aufgrund der bereits erwähnten unzureichenden Definition des Syndroms - in nur geringem Umfang vor und müssen vorsichtig interpretiert werden.

„Even if many researchers are convinced that burnout is a serious problem for elite athletes, not much is known about its prevalence" (Gustafsson, Kenttä, Hassmén & Lundqvist, 2007, S. 23).

Das ***Auftreten des Athleten-Burnout-Syndroms*** wird in der Literatur einheitlich als ***gering*** beschrieben. Gustafsson et al. (2011) geben einen Bereich von 1 bis 5 % an. Spätere Veröffentlichungen von Gustafsson et al. (2013) sowie DeFreese und Smith (2013) nennen Häufigkeitszahlen von 1 bis 9 %.

Appleton, Hall und Hill (2009) differenzieren bei ihren Angaben zur Prävalenz zwischen schwer und moderat betroffenen Athleten und führen für den ***schwerwiegenden Syndromverlauf Häufigkeitszahlen von 1 - 7 % bzw. 15 % für moderat*** betroffene Sportler an.

Die Annahme ***höherer Burnout-Prävalenz*** in ***Individualsportarten*** (Coakley, 1992; Smith, 1986) kann von Gustafsson et al. (2007) ***nicht bestätigt*** werden.

5 Prävalenz

Für die Mehrheit der untersuchten Athleten wurde ein leichter bis moderater Syndromverlauf ermittelt.

Zudem konnte im Vergleich zwischen Individual- und Mannschaftssportarten für ***männliche Mannschaftsspieler*** eine ***höhere Häufigkeit von schweren Burnout-Syndromen*** festgestellt werden.

Für ***weibliche Athleten*** kann in ***Individualsportarten*** eine ***höhere Prävalenz*** für einen ***schweren Burnoutverlauf*** nachgewiesen werden.

Umfassende Prävalenzstudien zur Bestimmung von ***Unterschieden zwischen Männern und Frauen*** für das Athleten-Burnout-Syndrom ***liegen derzeit nicht vor***.

Für das arbeitsbezogene Phänomen können Brand und Holsboer-Trachsler (2010, S. 561) jedoch „geringe bis keine Geschlechtsunterschiede…“ feststellen.

Untersuchungen, in denen die Prävalenz des Burnout-Syndroms in verschiedenen Sportarten miteinander verglichen wird, liegen aktuell ebenfalls nicht vor.

Die Generalisierbarkeit der gemachten Angaben muss jedoch eingeschränkt werden, da sie aus nicht-repräsentativen Stichproben gewonnen wurden und somit nicht allgemein übertragbar sind.

Zudem sind Angaben zur Prävalenz für das nicht eindeutig identifizierbare Burnout-Syndrom generell kritisch zu hinterfragen und als Schätzwerte zu behandeln:

„Angesichts einer fehlenden validen Diagnostik sind alle in diesem Zusammenhang genannten Zahlen als weitgehend spekulativ anzusehen“ (Kaschka et al., 2011, S. 783).

false

5 Prävalenz - Aufgabe

Aufgabe

Vervollständigen Sie die Aussagen zur sportartengruppenspezifischen Prävalenz des Athleten-Burnout-Syndroms.

Tipp

1. Schwere Burnout-Fälle treten v. a. bei Männern in _____ auf.
2. Frauen sind dagegen v. a. in _____ von einem schwerem Burnoutverlauf betroffen.

Antwort prüfen | Lösung anzeigen | **Reset**

6 Messinstrumente

Aufbauend auf der symptombasierten Arbeitsdefinition des Burnout-Syndroms entwickelten Maslach und Jackson (1981) den ersten Fragebogen zum Burnout (Maslach Burnout Inventory - MBI).

Mittlerweile existiert für das arbeitsbezogene Burnout-Syndrom eine Vielzahl weiterer Inventare, die an dieser Stelle nicht weiter erläutert werden.

Hinsichtlich des Athleten-Burnout-Syndroms taucht in der Literatur in erster Linie der von Raedeke und Smith (2001) entwickelte ***Athlete Burnout Questionnaire*** (ABQ) auf. Er basiert auf dem von Raedeke (1997) definierten dreidimensionalen Konstrukt des Sportler-Phänomens.

Ein weiteres Instrument zur Bestimmung des Athleten-Burnout-Syndroms stellt das ***Eades Athlete Burnout Inventory*** (EABI) dar.

Nachfolgend werden die sportbezogenen Fragebögen ABQ und EABI näher erläutert.

Hinweis: Es muss erneut betont werden, dass aufgrund der fehlenden Klassifikation des Phänomens als Krankheit die Diagnose (Athleten-)Burnout-Syndrom nicht gestellt werden kann und die Ergebnisse der ***Inventare*** entsprechend ***nicht zur Diagnostik*** herangezogen werden können!

6 Messinstrumente

6 Messinstrumente - ABQ

Das dreidimensionale Konstrukt von Raedeke und Smith (2001) findet sich in den Subskalen des ***Athlete Burnout Questionnaires*** wieder:

1. körperliche und geistige Erschöpfung
2. verminderte Leistungsfähigkeit
3. Abwertung des Sports

Die Subskalen des ABQ werden mit jeweils fünf Items (Fragen) erfasst.

Die insgesamt 15 Items sind dabei auf einer fünf-Punkt-Likert-Skala (G) zu bewerten (1 = „fast nie"; 2 = „selten"; 3 = „manchmal"; 4 = „häufig"; 5 = „meistens") und ergeben so einen Mittelwert je Subskala, der zwischen 1 = hoch und 5 = niedrig variiert.

Eine Klassifizierung hinsichtlich des Schweregrades ist jedoch nicht möglich.

Mit der Konzipierung des in allen Sportarten einsetzbaren ABQ liefern Raedeke und Smith (2001) ein wichtiges Messinstrument und Anregungen zu weiteren Forschungsarbeiten auf dem Gebiet der Athleten-Burnout-Forschung.

Der ABQ ist hier abgebildet.

6 Messinstrumente

6 Messinstrumente - EABI

Hervorgegangen aus einer Master-Thesis, entwickelte sich der EABI zu einem der bekanntesten Messinstrumente für das Athleten-Burnout-Syndrom (Cresswell & Eklund, 2006).

Er enthält insgesamt 36 Items, die auf einer sieben-Punkt-Likert-Skala (G) abgefragt werden (0 = „niemals" bis 6 = „täglich").

Er umfasst die sechs Subskalen:

1. emotionale und physische Erschöpfung (9 Items)
2. psychologische Distanzierung (7 Items)
3. Abwertung durch Trainer und Mannschaftsmitglieder (6 Items)
4. negatives Selbstkonzept der sportlichen Leistungsfähigkeit (8 Items)
5. kongruente Erwartungshaltung zwischen Trainer sowie Athlet (3 Items)
6. persönliche und sportliche Leistung (3 Items)

Dem EABI mangelt es allerdings an theoretischer Fundierung:
„In summary, the lack of a clear empirical and theoretical basis to the EABI has rendered it an ineffective measure of athlete burnout" (Cresswell & Eklund, 2006, S. 210).

Zur Messung des Athleten-Burnout-Syndroms hat sich der ABQ (Raedeke und Smith, 2001) ***als besser geeignetes Instrument herausgestellt.***

Eine validierte Übersetzung ins Deutsche liegt bislang nicht vor.

false

6 Messinstrumente - Aufgabe

Aufgabe

Zur Untersuchung des Athleten-Burnout-Syndroms wurden zwei Fragebögen entwickelt. Beide haben sich als geeignete Messinstrumente erwiesen.

1. wahr
2. falsch

Tipp

Antwort prüfen | Lösung anzeigen | **Reset**

7 Forschungsstand

7 Forschungstand - Überblick

Die fehlende allgemeingültige Definition, sowohl für das arbeitsbezogene, als auch das Athleten-Burnout-Syndrom, erschwert seit Beginn der Forschungsarbeit den wissenschaftlichen Fortschritt.

Trotz des wachsenden öffentlichen Interesses liegen bisher nur wenige empirisch gesicherte Daten zum Thema vor (Raedeke, 1997).

Steigende Publikationszahlen sind insbesondere seit Veröffentlichung des ABQ (Raedeke & Smith, 2001) zu beobachten. Die Studien können v. a. zur besseren Kenntnislage von Burnout bezogenen Faktoren beitragen.

Wie aus den vorausgegangenen Ausführungen hervorgeht, ist das Athleten-Burnout-Syndrom jedoch weiterhin ein weitgehend ungeklärtes komplexes Phänomen.

Einigkeit herrscht bezüglich der Ansicht, dass Stress als ein wesentlicher Burnout bezogener Faktor zu betrachten ist (u. a. Black & Smith, 2007; Hill et al., 2008; Raedeke & Smith, 2001). Diesbezüglich gilt es jedoch ebenso als akzeptiert, dass Burnout nicht als monokausales (G) Phänomen und Stress entsprechend nicht als alleiniger Auslöser zu werten ist (u. a. Raedeke, 1997).

Hinsichtlich Ursachen, Entstehung, Symptomen, Anzeichen und Folgen besteht ein umfangreiches, aber uneinheitliches Spektrum, das wenig konkrete Aussagen zum Syndrom ermöglicht.

7 Forschungsstand

7 Forschungsstand - Kritik

Obwohl Raedekes (1997) Begriffserklärung als weitgehend anerkannt gilt (u. a. Goodger, Gorely, Lavallee & Harwood, 2007), liegt eine offensichtliche Forschungsproblematik in der fehlenden international akzeptierten Definition des Athleten-Burnout-Syndroms.

Dieser grundlegende theoretische Mangel resultiert in einem möglichen heterogenen Verständnis des Athleten-Burnout-Syndroms unter Forschern und kann dazu führen, dass unterschiedliche Konstrukte gemessen werden. Die Studienvergleichbarkeit bzw. deren Interpretation ist somit in erheblichem Maße eingeschränkt.

Kritisch ist zudem die Stichprobenwahl bzw. die Generalisierbarkeit bisheriger Studien zu sehen.

Spezielle Probandengruppen, wie Athleten aus einer bestimmten Sportart, eines bestimmten Alters oder Geschlechts oder einer bestimmten Leistungsklasse lassen keine Verallgemeinerung der Untersuchungsergebnisse zu.

Die verwendeten Stichproben sind häufig auf die Verfügbarkeit, weniger auf ihre Repräsentativität zurückzuführen (Rösing, 2008).

Als weitere Kritikpunkte am Forschungsdesign sind der Studientyp und die Methode zu nennen. Die große Mehrheit bisheriger Studien zum Athleten-Burnout-Syndrom ist als Querschnittsuntersuchung (G) angelegt und damit nicht in der Lage, das Burnout-Syndrom als fortschreitenden Prozess über einen längeren Zeitraum zu erfassen (Lonsdale, Hodge & Rose, 2009).

7 Forschungsstand

7 Forschung - Ausblick

Zukünftige Untersuchungen sind bis zu einer Festlegung auf eine allgemein anerkannte Definition weiterhin durch ein mögliches uneinheitliches Begriffsverständnis und der damit einhergehenden mangelnden Vergleichbarkeit und Interpretationsfähigkeit limitiert.

Hinsichtlich der Methodik empfiehlt sich die vermehrte Durchführung qualitativer und längsschnittlicher Studien, um neben der Komplexität auch den prozessualen Charakter des Syndroms besser erfassen zu können.

Die bisherige Fokussierung auf Definition, Messinstrumente und Konzeptualisierung des Athleten-Burnout-Syndroms hinterlässt eine Forschungslücke im Bereich Prävention und Rehabilitation (Goodger et al., 2007), der mit entsprechender Forschungsaktivität auf diesem Gebiet in zukünftigen Studien entgegengewirkt werden sollte.

Grundsätzlich sind zur Konkretisierung weitere Untersuchungen zum Athleten-Burnout-Syndrom erforderlich.

Abschluss

Zusammenfassung

Die Ergebnisse bisheriger Veröffentlichungen zeichnen ein derzeit noch unkonkretes Bild des Phänomens.

Dem nach offiziellen Richtlinien (DSM & ICD) nicht als Krankheit anerkannten Syndrom, mangelt es, neben einer international allgemeingültigen Definition, an empirisch eindeutigen Fakten zur Ätiologie (G), Pathogenese (G) und Symptomatik.

Die in Studien nachgewiesenen signifikanten bis hochsignifikanten Beziehungen vermuteter Ursachen, Symptome und Folgen des Athleten-Burnout-Syndroms weisen zumeist ein nur geringes Korrelationsniveau auf und können daher nur bedingt zur Festlegung konkreten Wissens beitragen.
Das in den letzten Jahren steigende Forschungsinteresse kann jedoch ein breites Spektrum Burnout bezogener Faktoren identifizieren und verschiedene Ansätze zur Entstehung des Phänomens liefern. Ihre Funktionen, Auswirkungen und Beiträge zur Erklärung des Athleten-Burnout-Syndroms sind noch zu bestimmen.

Entwickelte Messinstrumente sind zwar in der Lage, die unter Forschern weitgehend akzeptierten Kernsymptome physische und psychische Erschöpfung, Leistungsunzufriedenheit und Abwertung des Sports zu identifizieren, weisen jedoch hinsichtlich ihrer Aussagefähigkeit und Objektivität zur Beurteilung des Syndroms einige Mängel auf.
Es bedarf weiterer Forschungsaktivität, um ein deutlicheres Bild und besseres Verständnis der Thematik zu generieren, da bisherige Studien insbesondere Defizite in der Generalisierbarkeit aufweisen und Schwächen bezüglich ihrer Vergleichbarkeit und Interpretationsfähigkeit beinhalten.

false

Kontrollfragen

Frage 1

Welche Aussage zum Athleten-Burnout-Syndrom trifft zu?

Tipp

1. Das Athleten-Burnout-Syndrom ist definiert als ein Zustand körperlicher und emotionaler Erschöpfung, Leistungsunzufriedenheit und Depersonalisation.
2. Burnout ist in der ICD-10, nicht jedoch in der DSM-V als Krankheit gelistet.
3. Es existiert weder eine allgemein gültige, international anerkannte Definition noch eine Arbeitsdefinition für das Athleten-Burnout-Syndrom.
4. In der Literatur werden körperliche und emotionale Erschöpfung, verminderte Leistungsfähigkeit und Devaluation vom Sport als Kernsymptome des Athleten-Burnout-Syndroms beschrieben.

Antwort prüfen | Lösung anzeigen | **Reset**

false

Kontrollfragen

Frage 2

Welche Aussage ist FALSCH (!)?

Tipp

1. Burnout und Depressionen weisen parallele und ähnliche Symptome auf, die eine deutliche Abgrenzung erschweren.
2. Der Motivationsstatus eignet sich besonders zur Abgrenzuung von Burnout und Depression.
3. Übertrainierte sind deutlich motivierter als ausgebrannte Athleten.
4. Depressionen äußern sich in einer stärkeren Intensität der Symptomatik als das Burnout-Syndrom.

Antwort prüfen | Lösung anzeigen | **Reset**

false

Kontrollfragen

Frage 3

Zu Beginn der Burnout-Forschung wurde Stress als alleiniger Auslöser für das Auftreten eines Burnouts betrachtet. Inzwischen werden auch weitere Faktoren in Betracht gezogen. Welcher der beschriebenen Zusammenhänge trifft zu?

Tipp

1. Perfektionistisches Streben und Burnout korrelieren positiv miteinander.
2. Extrinsische Motivation und Burnout weisen immer eine positive Korrelation auf.
3. Perfektionistische Bedenken weisen einen negativen Zusammenhang zu Burnout auf.
4. Amotivation und Burnout weisen einen positiven Zusammenhang auf.

Antwort prüfen | Lösung anzeigen | **Reset**

false

Kontrollfragen

Frage 4

Welche Aussage zum Verlauf des Athleten-Burnout-Syndroms ist NICHT (!) richtig?

Tipp

1. Sportler, die ein Burnout erleiden, ziehen sich von ihrem Sport zurück und müssen teilweise ihre Profilaufbahn beenden.
2. Schwere Burnout-Fälle treten deutlich häufiger auf als leichte oder moderate Burnout-Leiden.
3. Chronische Erschöpfungszustände, Schlafstörungen und unangemessene Reizbarkeit gehören zu den möglichen Folgen des Atheten-Burnout-Syndroms.
4. Nach zeitweiligem Rückzug aus dem Sport setzen einige Athleten ihre Karriere fort.

Antwort prüfen | Lösung anzeigen | **Reset**

false

Kontrollfragen

Frage 5

Modediagnose Burnout? Diese Frage konnte mit einem klaren NEIN beantwortet werden. Generell scheint Burnout bei Sportlern deutlich seltener aufzutreten, als man zunächst vermuten würde. Welche Aussage zur Prävalenz trifft zu?

Tipp

1. Männer sind deutlich häufiger betroffen als Frauen.
2. Mannschaftssportler sind weniger häufig betoffen als Individualsportler.
3. Ein moderater Syndromverlauf tritt häufiger auf als schwerwiegende Burnout-Leiden.
4. Bestimmte Sportarten weisen besonders hohe Häufigkeitszahlen für Burnout auf.

Antwort prüfen | Lösung anzeigen | **Reset**

false

Kontrollfragen

Frage 6

Burnout ist nicht diagnostizierbar. Dennoch wurden Fragebögen entwickelt, um das Phänomen Athleten-Burnout zu untersuchen. Welche Aussage trifft NICHT (!) zu?

Tipp

1. Der ABQ ist nicht in der Lage, zwischen verschiedenen Schweregraden von Burnout zu differenzieren.
2. Der EABI ist dem ABQ vorzuziehen, da nur der EABI valide ist.
3. Der ABQ misst die Subskalen des Athleten-Burnout-Syndroms.
4. Weder der ABQ noch der EABI eignen sich zu für eine erste Einschätzung darüber, ob ein Athleten-Burnout-Syndrom vorliegt.

Antwort prüfen | Lösung anzeigen | **Reset**

false

Kontrollfragen

Frage 7

Welche der folgenden Aussagen trifft NICHT (!) zu?

Tipp

1. Die Arbeitsdefinition von Raedeke (1997) ermöglicht ein einheitliches Begriffsverständnis des Athleten-Burnout-Syndroms.
2. Die Untersuchungsergebnisse sind nicht auf alle Sportarten übertragbar, da die Stichproben nicht repräsentativ für alle Sportler sind.
3. Querschnittstudien können die Entwicklung des Burnout-Phänomens nicht erfassen.
4. Die fehlende Definition gehört zu den Grundproblemen in der Burnout-Forschung.

Antwort prüfen | Lösung anzeigen | **Reset**

Abschluss

Literatur

Appleton, P. R., Hall, H. K. & Hill, A. P. (2009). Relations between multidimensional perfectionism and burnout in junior-elite male athletes. *Psychology of Sport and Exercise, 10*, 457-465.

Black, J. M. & Smith, A. L. (2007). An examination of Coakley´s perspective on identity, control and burnout among adolescent athletes. *International Journal of Sport Psychology, 38*, 417-436.

Blom, V., Bergström, G., Hallsten, L., Bodin, L. & Svedberg, P. (2012). Genetic susceptibility to burnout in a Swedish twin cohort. *European journal of epidemiology, 27* (3), 225-231.

Brand, S. & Holsboer-Trachsler, E. (2010). Das Burnout Syndrom - eine Übersicht. *Therapeutische Umschau, 67* (11), 561-565.

Breuer, C. & Hallmann, K. (2013). *Dysfunktionen des Spitzensports: Doping, Match-Fixing und Gesundheitsgefährdungen aus Sicht von Bevölkerung und Athleten.* Zugriff am 30.05.2013 unter https://www.sporthilfe.de/upload/Dysfunktionen_des_Spitzensports_30637.pdf

Burisch, M. (2006). *Das Burnout-Syndrom: Theorie der inneren Erschöpfung* (3.Aufl.). Berlin: Springer.

Coakley, J. (1992). Burnout among adolescent athletes: A Personal failure or social problem. *Sociology of Sport Journal, 9,* 271-285.

Cresswell, S. L. (2009). Possible early signs of athlete burnout: A prospective study. *Journal of Science and Medicine in Sport, 12* (3), 393-398.

Cresswell, S. L. & Eklund, R. C. (2004). The athlete burnout syndrome: possible early signs. *Journal of Science and Medicine in Sport, 7* (4), 481-487.

Abschluss

Literatur

Cresswell, S. L. & Eklund, R. C. (2005). Motivation and burnout among top amateur rugby players. *Medicine and science in sports and exercise, 37*, 469-477.

Cresswell, S. L. & Eklund, R. C. (2006). The convergent and discriminant validity of burnout measures in sport: A multi-trait/multi-method analysis. *Journal of Sports Sciences, 24* (2), 209-220.

Dale, J. & Weinberg, R. (1990). Burnout in sport: A review and critique. *Journal of Applied Sport Psychology, 2* (1), 67-83.

DeFreese, J. D. & Smith, A. L. (2013). Teammate social support, burnout and self-determined motivation in collegiate athletes. *Psychology of Sport and Exercise, 14*, 258-265.

Eklund, R. C. & Cresswell, S. L. (2007). Athlete Burnout. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed.) (pp. 621-641). Hoboken, NJ: John Wiley.

Flett, G. L. & Hewitt, P. L. (2002). *Perfectionism: Theory, research, and treatment*. Washington, DC: American Psychological Association.

Goodger, K., Gorely T., Lavallee, D. & Harwood, C. (2007). Burnout in sport: A systematic review. *The Sport Psychologist, 21* (2), 127-151.

Gould, D. (1996). Personal motivation gone awry: Burnout in competitive athletes. *Quest, 48* (3), 275-289.

Gould, D., Udry, E., Tuffey, S. & Loehr, J. (1996). Burnout in competitive junior tennis players: II. Qualitative analysis. *The Sport Psychologist, 10*, 342–366.

Gustafsson, H., Hassmén, P., Kenttä, G. & Johansson, M. (2008). A qualitative analysis of burnout in elite Swedish athletes. *Psychology of Sport and Exercise, 9* (6), 800-816.

Abschluss

Literatur

Gustafsson, H., Kenttä, G. & Hassmén, P. (2011). Athlete burnout: an integrated model and future research directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 4* (1), 3-24.

Gustafsson, H., Kenttä, G., Hassmén, P. & Lundqvist, C. (2007). Prevalence of burnout in adolescent competitive athletes. *The Sport Psychologist, 20*, 21-37.

Gustafsson, H., Skoog, T., Podlog, L., Lundqvist, C. & Wagnsson, S. (2013). Hope and athlete burnout: Stress and affect as mediators. *Psychology of Sport and Exercise, 14,* 640-649.

Hill, A. P., Hall, H. K., Appleton, P. R. & Kozub, S. A. (2008). Perfectionism and burnout in junior elite soccer players: The mediating influence of unconditional self-acceptance. *Psychology of Sport and Exercise, 9*, 630-644.

Jowett, G. E., Hill, A. P., Hall, H. K. & Curran, T. (2013). Perfectionism and Junior Athlete Burnout: The Mediating Role of Autonomous and Cotrolled Motivation. *Sport, Exercise and Performance Psychology, 2* (1), 48-61.

Kaschka, W. P., Korczak, D. & Broich, K. (2011). Modediagnose Burn-out. *Deutsches Ärzteblatt, 108* (46), 781-788.

Korczak, D., Huber, B. & Kister, C. (2010). *Differentialdiagnostik des Burnout-Syndroms.* Zugriff am 30.05.2013 unter http://portal.dimdi.de/de/hta/hta_berichte/hta278_bericht_de.pdf

Lemyre, P.-N., Roberts, G. C. & Stray-Gundersen, J. (2007). Motivation, overtraining, and burnout: Can self-determined motivation predict overtraining and burnout in elite athletes? *European Journal of Sport Science, 7* (2), 115-126.

Li, C., John Wang, C. K., Pyun, D. Y. & Kee, Y. H. (2013). Burnout and its Relations with Basic Psychological Needs and Motivation among Athletes: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Psychology in Sport and Exercise 14* (5), 692-700.

Abschluss

Literatur

Lonsdale, C., Hodge, K. & Rose, E. (2009). Athlete burnout in elite sport: a self-determination perspective. *Journal of sports sciences, 27* (8), 785-795.

Maslach, C. & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior, 2* (2), 99-113.

Maslach, C. & Jackson, S. E. (1984). Patterns of burnout among a national sample of public contact workers. *Journal of Health and Human Resources Administration, 7*, 189-212.

McCann, S. C. (1995). Overtraining and Burnout. In S. M. Murphy (Ed.), *Sport psychology interventions* (pp. 347-368). Champaign, IL: Human Kinetics.

Nil, R., Jacobshaben, N., Schächinger, H., Baumann, P., Höck, P., Hättenschwiler, J., Ramseier, F., Seifritz & Halsboer-Trachsler, E. (2010). Burnout - Eine Standortbestimmung. *Schweizer Archiv für Neurologie und Psychiatrie, 161* (2), 72-77.

Raedeke, T. D. (1997). Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 19,* 396-417.

Raedeke, T. D. & Smith, A. L. (2001). Development and Preliminary Validation of an Athlete Burnout Measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 23,* 281-306.

Reime, B. & Steiner, I. (2001). Ausgebrannt oder depressiv? Eine empirische Studie zur Konstruktvalidität von Burnout in Abgrenzung zur Depression. *Psychotherapie, Psychosomatik, Medizinische, Psychologie, 51*, 304-307.

Rösing, I. (2008). *Ist die Burnout-Forschung ausgebrannt?: Analyse und Kritik der internationalen Burnout-Forschung*. Heidelberg: Asanger.

Smith, R. E. (1986). Towards a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology, 8*, 36-50.

Weinberg, R. S. & Gould, D. (2011). *Foundations of sport and exercise psychology* (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

false

Auswertung

Hier eine Zwischenauswertung mit den Ergebnissen des letzten Fragenblocks.

Wenn Sie eine falsch beantwortete Frage nocheinmal beantworten möchten, klicken Sie auf den Fragetext.

Legende:

Maximale Punktzahl erreicht

Teilpunkte oder keine Punkte erreicht

Nr.	Aufgaben	Punktzahl 1. Versuch	Punktzahl 2. Versuch
	Summe Sie haben folgende Punktzahl erreicht		

LernBar 4.0 -
Vielen Dank für Ihr Interesse!

studiumdigitale
Goethe-Universität Frankfurt