

Inhaltsverzeichnis

Vorwort der Autoren	9
---------------------------	---

Grundlagen	11
-------------------------	----

Leben in der Moderne – reagieren wie in der Steinzeit	11
– Arbeit ist gesund – oder macht krank	13
– Die Lage ist bedenklich – aber nicht aussichtslos	16
Wie Selye durch Forschungsfehler zum Stress kam	25
Psychologische Theorien: Subjektivität des Stresserlebens	29
Stresssymptome: So zeigt sich uns Stress	32
– Reagieren Frauen anders auf Stress?	34
Wie gestresst sind Sie?	35

Ursachen von Stress	37
----------------------------------	----

Was sind Stressoren?	37
Welche Faktoren beeinflussen die Wirkung eines Stressors auf die Person?	38
– Welche Stressoren bestimmen unsere Arbeit?	39
Welche Ressourcen schützen uns vor Stress?	42
Spezielle betriebliche Probleme	44
Kommunikationsstress: Mobbing	45
– Einleitung	45
– Was ist Mobbing und was nicht?	45
– So wird gemobbt	46
– Warum wird gemobbt?	48
– Wer mobbt und wer wird gemobbt?	50
– Werde ich gemobbt?	52
– Typische Reaktionen von Opfern auf Mobbing	53
– Der Weg in die Mobbing-Katastrophe	53
– Folgen für Betrieb und Opfer	55
– Das können Betroffene tun	56

– Das müssen Vorgesetzte tun	60
Workaholismus: Stress durch Sucht	65
– Süchtig nach Arbeit?	65
– Gedanken zu den Ursachen von Arbeitssucht	66
– 10 Mythen über Arbeitssucht	67
– Woran erkennt man einen Workaholic?	69
– Wohin Arbeitssucht führen kann	75
– Warum Workaholics den Betrieb mehr kosten, als sie einbringen ..	77
– Wie beuge ich Arbeitssucht vor?	78
– Was tun bei Arbeitssucht?	79
– Wie gefährdet sind Sie, arbeitssüchtig zu werden?	81

Folgen von Stress 83

Einleitung	83
Arbeitsbedingte Erkrankungen und Berufskrankheiten	84
Wie kommt es vom Stress zu einer Krankheit?	85
Stress kann ernsthaft krank machen	86
Häufigste Folgen	88
Wenn Herz und Kreislauf nicht mehr mitmachen	90
Wenn uns die Arbeit schwer im Magen liegt	92
Wenn uns alles wehtut	94
Wenn die Arbeit uns den Schlaf raubt	96
Psychische Erkrankungen	99
Wenn gar nichts mehr geht	101
Burnout: emotional aufgebraucht	102
– Wann spricht man von Burnout?	102
– Wie kommt es zu einem Burnout?	103
– Wie Burnout gefährdet bin ich?	104
– Anzeichen deuten und ernst nehmen	105
– Leide ich an einem Burnout?	106
– Typischer Verlauf	107
– So schütze ich mich vor dem Ausbrennen	107
– Das kann der Betrieb tun	108

Prävention von Stress und Stressfolgen 111

Einleitung	111
Individuelles Stressmanagement und Prävention	112
– In der Ruhe liegt die Kraft	113
– Zeit zum Abschalten am Feierabend	114

– Zeitmanagement	114
– Prioritäten setzen	117
– Neinsagen lernen	118
– Störquellen ausschalten	119
– Rollen klären und delegieren	120
– Kritik ausüben und einstecken	121
– Stressbewältigungstraining	121
– Entspannung	125
Betriebliche Gesundheitsförderung	128
– Wieso sich betriebliche Gesundheitsförderung lohnt	128
– Die Erfassung der Situation im Betrieb	129
– Möglichkeiten der betrieblichen Stressprävention	132
Work-Life-Balance als Teil der Unternehmensstrategie	135
– Work-Life-Balance als strategisches Instrument	137
– Die unternehmerischen Dimensionen von Work-Life-Balance	138
– Unternehmenskultur	139
– Arbeitsbedingungen	139
– Laufbahnplanung	140
– Fringe Benefits	141
– Selbstmanagement	141
– Beurteilung des Work-Life-Balance-Status	142
Sabbaticals	144
– Andere Länder – andere Sitten	144
– Sabbatical für jedermann?	145
– Was bringt ein Sabbatical?	145
– Wie sag ich's meinem Chef?	145
Literaturtipps	149
Quellenverzeichnis	152
Adressen und Links	155
Sachregister	157