

# Inhalt

## Vorwort

XIII

## Teil I Einführung

<b>I</b>	<b>Arbeit und ihr Wert für das Leben</b>	2
1.1	Merkmale der Arbeit	2
1.2	Die Bedeutung der Arbeit	3
<b>2</b>	<b>Arbeitsstörungen: Folgen und Ursachen</b>	7
2.1	Folgen von Arbeitsstörungen	8
2.2	Ursachen von Arbeitsstörungen: Beschreibung und Diagnose	9
2.2.1	Individuelle Ursachen	10
2.2.2	Ungünstige Arbeitsbedingungen	11
2.2.3	Zwischenmenschliche Probleme am Arbeitsplatz	12
2.2.4	Unkritische Übernahme von Aufträgen	14
2.2.5	Mangelhafte Antriebsregulation	16
2.2.6	Mangelhafte Ausführungsregulation	17
2.2.7	Mangelhafte Selbstorganisation	18

## Teil II Selbsthilfe und Therapie bei Arbeitsstörungen

<b>3</b>	<b>Einführung</b>	20
3.1	Selbsthilfe	20
3.1.1	Beschreibung der Arbeitsstörung	21
3.1.2	Analyse der Störungsursachen	21
3.1.3	Sich entscheiden und handeln	23
3.1.4	Ihre Gebrauchsanweisung für die Selbsthilfe	24
3.1.5	Schwierigkeiten bei der Durchführung von Selbsthilfemaßnahmen	27

<b>3.2</b>	<b>Therapie</b>	29
3.2.1	Indikation: Wann ist eine psychotherapeutische Behandlung notwendig?	29
3.2.2	Arbeitsstörungen und Anpassungsstörung	29
3.2.3	Arbeitsstörungen und Angstzustände	30
3.2.4	Arbeitsstörungen und Depression	31
3.2.5	Arbeitsstörungen und Zwangserkrankung	32
3.2.6	Arbeitsstörungen und Typ-A-Verhalten	33
3.2.7	Arbeitsstörungen und Alkoholabhängigkeit	34
<b>4</b>	<b>Modul 1: Einleitung kurzfristiger Entlastungs- maßnahmen</b>	38
4.1	Warum Entlastung wichtig ist	38
4.2	Praktische Schritte: Entlastung schaffen	38
<b>5</b>	<b>Modul 2: Veränderungen im Alltag</b>	42
5.1	Der Energiehaushalt	42
5.2	Praktische Schritte: Energiehaushalt verbessern	43
5.2.1	Energieausgaben senken	43
5.2.2	Energie- und Kraftreserven aufbauen	44
<b>6</b>	<b>Modul 3: Psychische Regulation von Arbeitstätigkeiten</b>	47
6.1	Planloses Arbeiten	47
6.2	Praktische Schritte: effektive Selbstregulation	48
6.2.1	Aufträge kritisch prüfen	48
6.2.2	Bildung von Zielen und Selbstverpflichtung	49
6.2.3	Sich orientieren	50
6.2.4	Planen und handeln	50
<b>7</b>	<b>Modul 4: Selbstmotivierung und Mobilisierung von Energie</b>	54
7.1	Warum müssen wir uns selbst motivieren?	54
7.2	Praktische Schritte zur Selbstmotivierung	55
7.2.1	Wenn äußere Bedingungen demotivieren	55
7.2.2	Wenn innere Bedingungen demotivieren	57

<b>8</b>	<b>Modul 5: Abbau hinderlicher Einstellungen gegenüber der Arbeit</b>	64
8.1	Was sind hinderliche Einstellungen?	64
8.2	Hinderliche Einstellungen und Gegenargumente	64
<b>9</b>	<b>Modul 6: Abbau von arbeitsbezogenen Selbstwertproblemen</b>	68
9.1	Negative Gefühle bei der Arbeit	68
9.2	Praktische Schritte gegen Selbstwertprobleme	71
9.2.1	Maßnahmen bei Angst und Unsicherheit	71
9.2.2	Maßnahmen bei Selbstvorwürfen	71
9.2.3	Maßnahmen bei Entmutigung	73
<b>10</b>	<b>Modul 7: Veränderungen bei Typ-A-Verhalten</b>	77
10.1	Typ-A-Persönlichkeit: ehrgeizig und hyperaktiv	77
10.2	Praktische Schritte: acht Selbsthilfemaßnahmen	78
10.2.1	Umgang mit Zeitdruck	78
10.2.2	Arbeit vereinfachen und Ansprüche überprüfen	80
10.2.3	Besser planen lernen	82
10.2.4	Pausen einbauen	83
10.2.5	Entspannungsübungen	84
10.2.6	Kräfteraubende Aktivitäten reduzieren, kräftesteigernde erhöhen	85
10.2.7	Auf Gefühle und Stimmungen achten	85
10.2.8	Zentrale Lebenswerte relativieren	87
<b>11</b>	<b>Modul 8: Vorbereitung auf schwierige Situationen</b>	96
11.1	Angst vor der Aufgabe	96
11.2	Praktische Schritte gegen die Angst	97
11.2.1	Umgang mit starker Anspannung	97
11.2.2	Kognitive Probe	98
<b>12</b>	<b>Modul 9: Umgang mit Erfolgen und Misserfolgen</b>	101
12.1	Was sind Erfolge und Misserfolge?	101
12.2	Praktische Schritte	103
12.2.1	Erfolgs- und Misserfolgsbilanz	103
12.2.2	Umgang mit Erfolgen	104
12.2.3	Umgang mit Misserfolgen	106
12.2.4	Ausdauer oder Zielablösung?	107

<b>13</b>	<b>Modul 10: Klärung von Beziehungen</b>	117
13.1	Konflikte am Arbeitsplatz	117
13.2	<b>Praktische Schritte: Konfliktanalyse und Veränderung</b>	118
13.2.1	Bilanz der Beziehungen	118
13.2.2	Beziehungen verändern	119
<b>14</b>	<b>Modul 11: Verbesserung der sozialen Fertigkeiten</b>	122
14.1	<b>Psychologische Regeln</b>	122
14.2	<b>Praktische Schritte: Beziehungen verbessern</b>	123
14.2.1	Empathie lernen	123
14.2.2	Positiv verstärken	124
14.2.3	Auf die Regeln der Gegenseitigkeit achten	125
14.2.4	Auf Reaktanz achten	125
14.2.5	Regeln für den Umgang mit Konflikten	127
<b>15</b>	<b>Modul 12: Selbstorganisation, Zukunftsperspektive und Selbstfürsorge</b>	130
15.1	<b>Arbeitsleben und Freizeit organisieren – warum?</b>	130
15.2	<b>Praktische Schritte zur Selbstorganisation</b>	130
15.2.1	Arbeitszufriedenheit erhöhen	130
15.2.2	Beanspruchung und Erholung	136
15.2.3	Berufliche Werte und Zukunftsperspektiven	137
15.3	<b>Regeln der Selbstfürsorge bei der Arbeit</b>	139
<b>16</b>	<b>Modul 13: Problemlösefähigkeit steigern</b>	144
16.1	<b>Was ist ein Problem?</b>	144
16.2	<b>Praktische Schritte: Problembewältigung</b>	146
16.2.1	Problemanalyse	146
16.2.2	Die wichtigsten Regeln beim Umgang mit Problemen	147
<b>17</b>	<b>Modul 14: Rollenflexibilität trainieren</b>	151
17.1	<b>Rollenflexibilität bei der Ausführung schwieriger Arbeitsvorgänge</b>	151
17.2	<b>Die Funktionen der einzelnen Rollen</b>	152
<b>18</b>	<b>Sechzig Selbsthilfemaßnahmen gegen Arbeitsstörungen</b>	157

# Teil III Rehabilitationstraining bei Arbeitsstörungen

<b>19</b>	<b>Ein Rehabilitationstraining für Gruppen</b>	160
19.1	<b>Anwendung des Rehabilitationstrainings</b>	160
19.1.1	Die Zielgruppe	161
19.1.2	Anforderungen an wirksame Rehabilitationsmaßnahmen	163
19.2	<b>Ablauf eines Rehabilitationstrainings bei Arbeitsstörungen</b>	165
19.3	<b>Die diagnostischen und vorbereitenden Einzelkontakte</b>	166
19.4	<b>Die Gruppensitzungen</b>	168
19.5	<b>Abschluss der Rehabilitation: die Einzelsitzung</b>	179
19.6	<b>Zusammenfassung</b>	179

	<b>Schlusswort</b>	182
--	--------------------	-----

## Verzeichnis der Arbeitsblätter

<b>AB 1</b>	Symptome von Arbeitsstörungen	35/36
<b>AB 2</b>	Arbeitsstörungen	37
<b>AB 3</b>	Verbesserung der Kräftebilanz	46
<b>AB 4</b>	Struktur einer effektiven Selbstregulation im Arbeitsprozess	53
<b>AB 5</b>	Selbstdiagnose: Motivationsschwierigkeiten	61/62
<b>AB 6</b>	Möglichkeiten der Selbststeuerung bei Schwierigkeiten	63
<b>AB 7</b>	Entmutigungsreaktion	76
<b>AB 8</b>	Symptome des Typ-A-Arbeitsstils	89
<b>AB 9</b>	Tagesprotokoll: Umgang mit Zeitdruck	90
<b>AB 10</b>	Ansprüche an die eigene Arbeit überprüfen	91
<b>AB 11</b>	Arbeitsplan	92
<b>AB 12</b>	Bilanz: Belastungen – Stresswiderstandsquellen	93
<b>AB 13</b>	Gefühle und ihre Botschaft	94
<b>AB 14</b>	Absolute Werte differenzieren	95
<b>AB 15</b>	Hilfreiche innere Sätze	100
<b>AB 16</b>	Erfolgs- und Misserfolgsbilanz	112
<b>AB 17</b>	Situationsanalyse nach einem Erfolg	113
<b>AB 18</b>	Situationsanalyse nach einem Misserfolg	114/115
<b>AB 19</b>	Kosten-Nutzen-Abwägung	116
<b>AB 20</b>	Analyse der Beziehungen	120
<b>AB 21</b>	Einstellung und Verhalten	121
<b>AB 22</b>	Beobachtung von Personen und Schlussfolgerungen	129

<b>AB 23</b>	Zufriedenheitsfaktoren	141
<b>AB 24</b>	Steigerung der Arbeitszufriedenheit	142
<b>AB 25</b>	Erholungsplan	143
<b>AB 26</b>	Problemanalyse	149/150
<b>AB 27</b>	Rollen bei Arbeitsvorgängen	155/156
<b>AB 28</b>	Energiehaushalt	180
<b>AB 29</b>	Übungen zu kritischen sozialen Situationen	181
 <b>Literatur</b>		 183
 <b>Hinweise zu den Materialien</b>		 185
 <b>Sachwortverzeichnis</b>		 187