

# Inhalt

<b>Einleitung</b>	1
<b>Teil I Stress am Arbeitsplatz: Was ist das?</b>	3
<b>1 Der Kontext Arbeit</b>	4
1.1 Aktuelle Entwicklungen in der Arbeitswelt	5
1.2 Anforderungen der heutigen Arbeitswelt – Verschiebung des Belastungsspektrums	14
<b>2 Was ist Stress eigentlich?</b>	21
2.1 Das Belastungs-Beanspruchungs-Konzept	21
2.2 Stress	23
2.2.1 Stress im weiteren Sinne – der Stressprozess	23
2.2.2 Stress im engeren Sinne – die Stressreaktion	24
2.2.3 Das transaktionale Stressmodell	27
2.3 Die vier Ebenen der Stressreaktion	31
2.3.1 Die körperliche Stressreaktion	32
2.3.2 Die kognitive Stressreaktion	38
2.3.3 Emotionale und behaviorale Stressreaktion	39
<b>3 Folgen von Stress</b>	41
3.1 Die körperliche Ebene – wie Stress die Gesundheit gefährdet	41
3.1.1 Was ist Gesundheit?	41
3.1.2 Wie kann Stress die Gesundheit gefährden?	43
3.1.3 Erkrankungen, die in Zusammenhang mit Stress stehen	47
3.2 Die kognitive Ebene – wie wirkt sich Stress auf die Arbeitsleistung aus?	52
3.3 Die behaviorale Ebene – wenn die Arbeit den Schlaf raubt	55
3.4 Wenn das Feuer aufhört zu brennen – Burnout	58
<b>4 Stressoren</b>	62
4.1 Stressoren in der Arbeitsaufgabe und Arbeitsorganisation	64
4.1.1 Wenn sich Erwartungen nicht erfüllen lassen – das Konzept des Rollenstresses	64

4.1.2	Wenn zu viel oder zu wenig zu tun ist – Über- und Unterforderung	67
4.2	Soziale Stressoren	70
4.2.1	Wenn das Lächeln zur Arbeitsaufgabe zählt – Emotionsarbeit	70
4.2.2	Wenn Gerüchte, Drohungen und Schikanen den Arbeitsalltag bestimmen – Mobbing	73
4.3	Organisationale Stressoren	76
4.3.1	Wenn Anstrengungen nicht belohnt werden – berufliche Gratifikationskrisen	76
4.3.2	Wenn man sich ungerecht behandelt fühlt – organisationale Ungerechtigkeit	81
4.3.3	Wenn Arbeit und Familie in Konflikt geraten	83
<b>5</b>	<b>Ressourcen im Umgang mit Belastungen</b>	89
5.1	Externe Ressourcen	90
5.2	Personale Ressourcen	94
5.2.1	Personale Ressourcen und Risikofaktoren	94
5.2.2	Bedeutsame Ressourcen	97
5.3	Coping	101
5.4	Das Wechselspiel zwischen unterschiedlichen Ressourcen	107
<b>Teil II Wie kann man mit Stress am Arbeitsplatz umgehen?</b>		111
<b>6</b>	<b>Organisationale und personale Perspektive der Stressbewältigung</b>	112
<b>7</b>	<b>Stressbewältigung aus organisationaler Perspektive: betriebliches Gesundheitsmanagement</b>	115
7.1	Arbeitsschutz – korrektive Perspektive	115
7.2	Gesundheitsförderung – prospektive Perspektive	118
7.3	Qualitätskriterien	122
7.4	Idealtypischer Prozess des betrieblichen Stress- und Ressourcenmanagements	123
7.5	Analyse des Ist-Zustandes	126

<b>8 Personenbezogene Maßnahmen:</b>	
<b>    Stressmanagement-Trainings</b>	131
8.1 Wirksamkeit von Stressmanagement-Trainings	132
8.2 Beispiele für kognitiv-behaviorale Stressbewältigungs-Trainings	134
8.2.1 Rational-emotive Verhaltenstherapie als Gruppentraining	135
8.2.2 Stressimpfungstraining	135
8.3 Entspannungsverfahren	136
8.3.1 Progressive Muskelentspannung	139
8.3.2 Autogenes Training	141
8.3.3 Meditation	143
8.4 Beispiele für Kompetenztrainings	146
8.4.1 Zeitmanagement-Trainings	147
8.4.2 Problemlösetrainings	150
8.5 Individuumszentrierte Trainings zur Veränderung der Arbeitssituation – integrative Interventionen	151
<b>9 Bedingungsbezogene Maßnahmen</b>	153
9.1 Arbeitsgestaltung	153
9.2 Wirksamkeit verhältnispräventiver Maßnahmen	156
9.3 Ausgewählte verhältnispräventive Maßnahmen	157
9.3.1 Gesundheitszirkel	158
9.3.2 Umgang mit psychisch erkrankten Mitarbeitenden – ein Führungskräftetraining	162
<b>Fazit</b>	165
<b>Literatur</b>	166
<b>Sachwortverzeichnis</b>	182