

Inhalt

Vorwort

XIII

Teil I Einführung

I	Arbeit und ihr Wert für das Leben	2
1.1	Merkmale der Arbeit	2
1.2	Die Bedeutung der Arbeit	3
2	Arbeitsstörungen: Folgen und Ursachen	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

3	Einführung	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

3.2	Therapie	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
4	Modul 1: Einleitung kurzfristiger Entlastungs- maßnahmen	38
4.1	Warum Entlastung wichtig ist	38
4.2	Praktische Schritte: Entlastung schaffen	38
5	Modul 2: Veränderungen im Alltag	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
6	Modul 3: Psychische Regulation von Arbeitstätigkeiten	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
7	Modul 4: Selbstmotivierung und Mobilisierung von Energie	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

8	Modul 5: Abbau hinderlicher Einstellungen gegenüber der Arbeit	64
8.1	Was sind hinderliche Einstellungen?	64
8.2	Hinderliche Einstellungen und Gegenargumente	64
9	Modul 6: Abbau von arbeitsbezogenen Selbstwertproblemen	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
10	Modul 7: Veränderungen bei Typ-A-Verhalten	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
11	Modul 8: Vorbereitung auf schwierige Situationen	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
12	Modul 9: Umgang mit Erfolgen und Misserfolgen	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

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

Teil III Rehabilitationstraining bei Arbeitsstörungen

19	Ein Rehabilitationstraining für Gruppen	160
19.1	Anwendung des Rehabilitationstrainings	160
19.1.1	Die Zielgruppe	161
19.1.2	Anforderungen an wirksame Rehabilitationsmaßnahmen	163
19.2	Ablauf eines Rehabilitationstrainings bei Arbeitsstörungen	165
19.3	Die diagnostischen und vorbereitenden Einzelkontakte	166
19.4	Die Gruppensitzungen	168
19.5	Abschluss der Rehabilitation: die Einzelsitzung	179
19.6	Zusammenfassung	179
	Schlusswort	182

Verzeichnis der Arbeitsblätter

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

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