

---

Marcel Allenspach/Andrea Brechbühler

# **Stress am Arbeitsplatz**

Theoretische Grundlagen, Ursachen, Folgen  
und Prävention

Verlag Hans Huber

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort der Autoren .....	9
<b>Grundlagen</b> .....	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
<b>Ursachen von Stress</b> .....	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