

Sven Max Litzcke

Horst Schuh

# **Stress, Mobbing und Burn-out am Arbeitsplatz**

4., vollständig überarbeitete Auflage

Mit 14Abbildungen und4Tabellen

*fyA* Springer

# Inhaltverzeichnis

1	Vorwort - Stress hat zwei Gesichter . . .	1	5.4	Mobbingursachen . . . . .	134
2	Stressentstehung und Stressreaktion. . . . .	5	5.4.1	Mobbingtäter. . . . .	134
2.1	Was ist Stress?. . . . .	6	5.4.2	Mobbingopfer. . . . .	138
2.2	Wann beginnt Stress?. . . . .	10	5.4.3	Arbeitsorganisation und betriebliche Situation . . . . .	140
2.3	Wer empfindet was als Stress?. . . . .	14	5.5	Mobbingfolgen . . . . .	140
2.4	Wie zeigt sich Stress?. . . . .	22	5.5.1	Individuelle Folgen . . . . .	141
3	Stressfolgen. . . . .	33	5.5.2	Organisatorische Folgen. . . . .	144
3.1	Stress führt zu Daueranspannung . . . . .	34	5.5.3	Gesellschaftliche Folgen. . . . .	145
3.1.1	Wachsende Anspannung . . . . .	34	5.6	Was kann man gegen Mobbing tun? . . . .	145
3.1.2	Fehlende Entspannung. . . . .	40	5.6.1	Individualebene. . . . .	145
3.2	Daueranspannung führt zu Krankheiten. . . . .	40	5.6.2	Organisationsebene. . . . .	150
3.2.1	Stressschäden. . . . .	41	5.6.3	Gesellschaftsebene. . . . .	151
3.2.2	Krankheiten. . . . .	45	6	Das Burn-out-Syndrom. . . . .	153
4	Stressbewältigung. . . . .	51	6.1	Was ist Burn-out?. . . . .	155
4.1	Grundlagen. . . . .	52	6.2	Was ist Burn-out nicht?. . . . .	161
4.2	Kurzfristige Wirkung. . . . .	55	6.3	Was sind die Folgen von Burn-out? . . . .	164
4.2.1	Abreaktion. . . . .	55	6.4	Wie entsteht Burn-out?. . . . .	164
4.2.2	Ablenkung. . . . .	56	6.5	Wer sind die Betroffenen von Burn-out?. . . . .	168
4.2.3	Gedanken-Stopp. . . . .	56	6.6	Burn-out in bürokratischen Organisationen . . . . .	169
4.2.4	Zufriedenheitserlebnisse schaffen . . . . .	58	6.7	Gegenmaßnahmen - Wer kann was tun?. . . . .	171
4.2.5	Positive Selbstinstruktion. . . . .	58	7	Ausklang . . . . .	177
4.2.6	Spontane Entspannung. . . . .	61	Literatur. . . . .	181	
4.2.7	Entschleunigung. . . . .	62	Adressen. . . . .	187	
4.3	Langfristige Wirkung. . . . .	63	Anhang. . . . .	189	
4.3.1	Opferrolle ablegen. . . . .	63	Sachverzeichnis. . . . .	193	
4.3.2	Einstellung ändern. . . . .	64			
4.3.3	Verhalten ändern . . . . .	73			
4.3.4	Soziale Unterstützung. . . . .	79			
4.3.5	Zeitmanagement. . . . .	82			
4.3.6	Systematische Entspannung . . . . .	92			
4.3.7	Lebensstil . . . . .	107			
4.4	Extremstress. . . . .	112			
5	Mobbing - ein extremer sozialer Stressor. . . . .	117			
5.1	Was ist Mobbing?. . . . .	119			
5.2	Wie zeigt sich Mobbing?. . . . .	124			
5.3	Wie verläuft Mobbing?. . . . .	130			