

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			