

# Die gesunde Arbeit

Arbeitsgestaltung, Arbeitsorganisation  
und Personalführung

von

Prof. Dr. rer. nat. habil. Bernd Rudow  
Professur für Arbeitswissenschaften

2., vollständig überarbeitete Auflage

Oldenbourg Verlag München

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>Vorwort</b> .....	<b>5</b>
<b>1 ARBEIT UND GESUNDHEIT</b> .....	<b>7</b>
<b>1.1 Begriffe zur Arbeit</b> .....	<b>8</b>
1.1.1 Begriff und Formen der Arbeit.....	9
1.1.2 Begriff <i>Gute Arbeit</i> .....	11
1.1.3 Begriff <i>Humane Arbeit</i> .....	14
1.1.4 Begriff <i>Gesunde Arbeit</i> .....	16
1.1.5 Begriff ( <i>Arbeitsleistung</i> ).....	18
<b>1.2 Theorien und Konzepte zur Arbeit</b> .....	<b>20</b>
1.2.1 Arbeit, Technik und Organisation - Arbeitssysteme als soziotechnische Systeme.....	20
1.2.2 Arbeit als Tätigkeit und Handlung.....	22
1.2.3 Arbeits- und Gesundheitsschutz.....	26
<b>1.3 Arbeit und psychische Belastungen</b> .....	<b>30</b>
<b>2 BELASTUNG, BEANSPRUCHUNG UND GESUNDHEIT</b> .....	<b>35</b>
<b>2.1 Belastungs-Beanspruchungs-Ressourcen-Konzept</b> .....	<b>36</b>
<b>2.2 Positive Beanspruchungsreaktionen und -folgen</b> .....	<b>39</b>
2.2.1 Emotionen.....	41
2.2.2 „Flow“-Erleben.....	45
<b>2.3 Negative Beanspruchungsreaktionen und -folgen</b> .....	<b>49</b>
2.3.1 Psychische Ermüdung und Monotonie.....	50
2.3.2 Stress, Angst und psychische Sättigung.....	52
2.3.3 Burnout.....	55
<b>2.4 Ressourcen der Gesundheit in der Arbeit</b> .....	<b>60</b>
2.4.1 Organisationale und soziale Ressourcen.....	62
2.4.2 Arbeitsressourcen.....	66
2.4.3 Humanressourcen.....	68

<b>3</b>	<b>GESTALTUNG VON GESUNDER ARBEIT.....</b>	<b>77</b>
<b>3.1</b>	<b>Arbeitsanalyse, -bewertung und -gestaltung.....</b>	<b>78</b>
<b>3.2</b>	<b>Arbeitsgestaltung.....</b>	<b>82</b>
3.2.1	Formen der Arbeitsgestaltung.....	82
3.2.2	Strategien der Arbeitsgestaltung.....	85
3.2.3	Arbeitsgestaltung und Gesundheitsmanagement — Rahmenkonzept.....	87
<b>3.3</b>	<b>Arbeitsaufgaben.....</b>	<b>90</b>
3.3.1	Motivationspotenzial von Arbeitsaufgaben.....	90
3.3.2	Belastungspotenzial von Arbeitsaufgaben.....	92
<b>3.4</b>	<b>Arbeitsplätze.....</b>	<b>95</b>
3.4.1	Büroarbeitsplatz.....	95
3.4.2	Computerarbeitsplatz.....	103
3.4.3	Telearbeit.....	113
3.4.4	Call Center.....	117
<b>3.5</b>	<b>Arbeitsumgebung.....</b>	<b>122</b>
3.5.1	Lärm.....	123
3.5.2	Klima.....	127
3.5.3	Licht und Beleuchtung.....	133
3.5.4	Farben.....	137
<b>3.6</b>	<b>Arbeitsorganisation.....</b>	<b>142</b>
3.6.1	Arbeitsbereicherung, -erweiterung und -Wechsel.....	142
3.6.2	Gruppenarbeit.....	145
3.6.3	Arbeitszeit.....	153
3.6.4	Arbeit und Erholung.....	169
<b>3.7</b>	<b>Arbeitsmittel.....</b>	<b>181</b>
3.7.1	Arten von Arbeitsmitteln.....	181
3.7.2	Gestaltung von Arbeitsmitteln.....	184
3.7.3	Informations- und Kommunikationssysteme.....	189

<b>4—FÜHRUNG UND ORGANISATION VON GESUNDER ARBEIT.</b>	<b>207</b>
<b>4.1 Führung und Gesundheit.....</b>	<b>208</b>
4.1.1 Führungsaufgaben im Gesundheitsmanagement.....	210
4.1.2 Führungsgrundsätze im Gesundheitsmanagement.....	214
4.1.3 Aufgaben der Führungskraft.....	216
<b>4.2 Prävention und Gesundheitsförderung.....</b>	<b>219</b>
4.2.1 Prävention.....	219
4.2.2 Gesundheitsförderung.....	222
<b>4.3 Maßnahmen und Instrumente des betrieblichen Gesundheitsmanagements.....</b>	<b>224</b>
4.3.1 Steuerkreis.....	224
4.3.2 Leitbild.....	227
4.3.3 Gesundheitsbericht.....	230
4.3.4 Mitarbeiterbefragung.....	231
4.3.5 Fehlzeitenmanagement.....	235
4.3.6 Stress-, Emotions- und Verhaltensmanagement.....	254
4.3.7 Gesundheitszirkel.....	266
4.3.8 Gesundheitscoaching.....	273
4.3.9 Psychologische Beratung und Fortbildung - Psychische Störungen	276
4.3.10 Suchtaufklärung und -beratung.....	286
4.3.11 Konfliktmanagement, Mediation und Mobbing-Beratung.....	290
4.3.12 Supervision.....	295
<b>5 GESUNDE ARBEIT FÜR „ANDERE" MITARBEITER.....</b>	<b>297</b>
<b>5.1 Leistungsgewandelte Mitarbeiter.....</b>	<b>299</b>
<b>5.2 Managementkonzepte.....</b>	<b>302</b>
<b>5.3 Modelle zur betrieblichen Integration.....</b>	<b>304</b>
<b>5.4 „Work2Work" - ein innovatives Arbeits- und Personalprojekt.....</b>	<b>309</b>
5.4.1 Organisation.....	309
5.4.2 Personalentwicklung.....	311
5.4.3 Personalpflege.....	312
5.4.4 Arbeitsgestaltung.....	313
5.4.5 Aufgabendes betrieblichen Gesundheitswesens.....	315
<b>5.5 Fazit und Ausblick.....</b>	<b>318</b>
<b>Literaturverzeichnis.....</b>	<b>321</b>
<b>Stichwortregister.....</b>	<b>339</b>
<b>Zum Autor.....</b>	<b>344</b>