

Sven Max Litzcke

Horst Schuh

Stress, Mobbing und Burn-out am Arbeitsplatz

Mit 14 Abbildungen und 4 Tabellen

 Springer

rzei

1	Vorwort „Stress hat zwei Gesichter“ . . .	1	5	Mobbing – ein extremer sozialer Stressor	113
2	Stressentstehung und Stressreaktion	5	5.1	Was ist Mobbing?	115
2.1	Was ist Stress?	6	5.2	Wie zeigt sich Mobbing?	119
2.2	Wann beginnt Stress?	10	5.3	Wie verläuft Mobbing?	122
2.3	Wer empfindet was als Stress?	14	5.4	Mobbingursachen	126
2.4	Wie zeigt sich Stress?	21	5.4.1	Mobbingtäter	127
3	Stressfolgen	31	5.4.2	Mobbingopfer	130
3.1	Stress führt zu Daueranspannung	32	5.4.3	Arbeitsorganisation und betriebliche Situation	132
3.1.1	Wachsende Anspannung	32	5.5	Mobbingfolgen	133
3.1.2	Fehlende Entspannung	38	5.5.1	Individuelle Folgen	133
3.2	Daueranspannung führt zu Krankheiten	38	5.5.2	Organisatorische Folgen	136
3.2.1	Stressschäden	39	5.5.3	Gesellschaftliche Folgen	137
3.2.2	Krankheiten	43	5.6	Was kann man gegen Mobbing tun?	138
4	Stressbewältigung	49	5.6.1	Individualebene	138
4.1	Grundlagen	50	5.6.2	Organisationsebene	142
4.2	Kurzfristige Wirkung	53	5.6.3	Gesellschaftsebene	144
4.2.1	Abreaktion	53	6	Das Burn-out-Syndrom	145
4.2.2	Ablenkung	53	6.1	Was ist Burn-out?	147
4.2.3	Gedanken-Stopp	54	6.2	Wie entsteht Burn-out?	149
4.2.4	Zufriedenheitserlebnisse schaffen	55	6.3	Wer sind die Betroffenen von Burn-out?	151
4.2.5	Positive Selbstinstruktion	56	6.4	Burn-out in bürokratischen Organisationen	152
4.2.6	Spontane Entspannung	58	6.5	Gegenmaßnahmen – Wer kann was tun?	154
4.2.7	Entschleunigung	59	7	Ausklang	159
4.3	Langfristige Wirkung	60	Literatur	161	
4.3.1	Opferrolle ablegen	61	Adressen	165	
4.3.2	Einstellung ändern	62	Anhang	167	
4.3.3	Verhalten ändern	70	Sachverzeichnis	171	
4.3.4	Soziale Unterstützung	76			
4.3.5	Zeitmanagement	80			
4.3.6	Systematische Entspannung	90			
4.3.7	Lebensstil	105			
4.4	Extrem- und Hochbelastungs-Situationen	109			