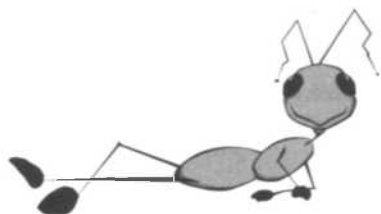


Hans-Peter Unger
Carola Kleinschmidt



»DAS HÄLT KEINER BIS ZUR RENTE DURCH!«

Damit Arbeit nicht krank macht:
Erkenntnisse aus der Stress-Medizin

KÖSEL

INHALT

Die Burnout-Diskussion: Schön, dass wir darüber geredet haben?	7
KAPITEL 1	
Der Druck kommt von allen Seiten – von außen ebenso wie von uns selbst	14
EXKURS: Burnout ist offiziell keine Krankheit. Warum?	34
KAPITEL 2	
Burnout als Metapher	42
KAPITEL 3	
Der emotionale Kapitalismus	53
KAPITEL 4	
Die uralte Macht der Gefühle	63
KAPITEL 5	
Unser Leben im Dauerstress	79
EXKURS: Faktoren, die die Stressanfälligkeit erhöhen	96
KAPITEL 6	
Unternehmen brennen aus	101
KAPITEL 7	
Können Gesellschaften ausbrennen?	114

KAPITEL 8	
Die Gesundheitsspirale	126
KAPITEL 9	
Den Einstieg in die Gesundheitsspirale finden	150
EXKURS: Aus der Praxis: Achtsamkeitstraining in der	
Tagesklinik für Stressmedizin der Asklepios Klinik	
in Hamburg-Harburg	163
KAPITEL 10	
Das gesunde Unternehmen: Gesundheit und Leistung	
sind kein Widerspruch	173
EXKURS: Sieben Anregungen für den Start in ein	
gelingendes BGM, das die Psyche gesund erhält	189
EXKURS: Selbstfürsorge am Arbeitsplatz	219
KAPITEL 11	
Gute Balance: eine persönliche und gesamt-	
gesellschaftliche Aufgabe	224
ANHANG 1	
Ausgeglichen und auf Augenhöhe: Anregungen	
für Ihren persönlichen Alltag	232
ANHANG 2	
Best-Practice Stressprävention und -behandlung:	
Fachliche Anregungen für Ärzte, Psychotherapeuten,	
Personalverantwortliche und BGM-Experten	241
Danksagung	271
Anmerkungen	275
Vertiefende Literatur	292
Register	297