

Sven Litzcke  
Horst Schuh  
Matthias Pletke

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

Umgang mit Leistungsdruck - Belastungen im Beruf meistern  
Mit Fragebögen, Checklisten, Übungen

**6., vollständig überarbeitete Auflage**

Mit 9 Abbildungen und 10 Tabellen

**Springer**

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Stress</b> .....	<b>1</b>
1.1	Definition .....	2
1.2	Erleben .....	8
1.3	Bewertung .....	9
1.4	Reaktion .....	17
1.4.1	Kognitionen .....	18
1.4.2	Emotionen .....	20
1.4.3	Vegetativ-hormonelles System .....	21
1.4.4	Muskeln .....	23
1.4.5	Verhalten .....	23
1.5	<b>Daueranspannung</b> .....	25
1.5.1	Wachsende Anspannung .....	25
1.5.2	Fehlende Entspannung .....	27
1.6	<b>Gesundheitsrisiko</b> .....	29
1.7	<b>Rechtliche Aspekte</b> .....	36
1.7.1	Arbeitsschutz .....	36
1.7.2	Gefährdungsbeurteilung nach § 5 ArbSchG .....	36
1.7.3	Weitere relevante Gesetze und Verordnungen .....	39
1.7.4	Überwachungspflicht des Betriebsrats .....	40
1.7.5	Überlastungsanzeige .....	40
1.7.6	Beschwerderecht des Arbeitnehmers .....	41
1.7.7	Haftung des Arbeitgebers bei stressbedingten Gesundheitsschäden .....	41
<b>2</b>	<b>Stressbewältigung</b> .....	<b>45</b>
<b>2.1</b>	<b>Grundlagen</b> .....	<b>46</b>
<b>2.2</b>	<b>Kurzfristig wirkende Maßnahmen</b> .....	<b>49</b>
2.2.1	"Abreaktion" .....	49
2.2.2	Ablenkung .....	49
2.2.3	Gedankenstopp .....	50
2.2.4	Zufriedenheitserlebnisse .....	52
2.2.5	Positive Selbstinstruktion .....	52
2.2.6	Spontane Entspannung .....	54
2.2.7	Entschleunigung .....	56
<b>2.3</b>	<b>Langfristige Wirkung</b> .....	<b>57</b>
2.3.1	Opferrolle ablegen .....	57
2.3.2	Einstellungsänderung .....	59
2.3.3	Verhaltensänderung .....	65
2.3.4	Soziale Unterstützung .....	68
2.3.5	Zeitmanagement .....	71
2.3.6	Systematische Entspannung .....	78
2.3.7	Lebensstil .....	90
<b>2.4</b>	<b>Extremstress</b> .....	<b>94</b>

<b>3</b>	<b>Mobbing</b> .....	<b>99</b>
3.1	Definition.....	100
3.2	Erscheinungsformen.....	104
3.3	Verlauf.....	107
3.4	Ursachen.....	110
3.4.1	Mobbingtäter.....	111
3.4.2	Mobbingopfer.....	114
3.4.3	Organisation.....	116
3.5	Folgen.....	116
3.5.1	Individuum.....	116
3.5.2	Organisation.....	119
3.5.3	Gesellschaft.....	120
3.6	Gegenmaßnahmen.....	121
3.6.1	Individuum.....	121
3.6.2	Organisation.....	123
3.6.3	Gesellschaft.....	124
3.7	Rechtsfragen.....	125
3.7.1	Definition.....	125
3.7.2	Pflichten des Arbeitgebers.....	129
3.7.3	Einflussmöglichkeiten des Betriebsrats/Personalrats.....	130
3.7.4	Handlungsmöglichkeiten des Mobbingopfers.....	132
3.7.5	Ansprüche des Mobbingopfers.....	139
3.7.6	Haftungsgegner.....	142
3.7.7	Strafrechtliche Aspekte.....	144
3.7.8	Sozialer Schutz von Mobbingopfern.....	144
<b>4</b>	<b>Burn-out</b> .....	<b>147</b>
4.1	Definition.....	149
4.2	Abgrenzung.....	157
4.3	Entstehung.....	160
4.4	Betroffene.....	163
4.5	Bürokratische Organisationen.....	164
4.6	Gegenmaßnahmen.....	166
4.7	Erhaltung des Arbeitsplatzes.....	169
4.7.1	Wiedereingliederung in den Arbeitsprozess.....	169
4.7.2	Betriebliches Eingliederungsmanagement.....	170
4.7.3	Kündigung bei Burn-out.....	171
<b>5</b>	<b>Adressen</b> .....	<b>177</b>
	<b>Literatur</b> .....	<b>181</b>
	<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	<b>195</b>