

5.2	Verfahren zur Messung von Belastungen, Beanspruchungen und Ressourcen	48
5.3	Die psy.Res®-Gesamtbilanz „Meine Arbeit & Gesundheit“	49
6	Gesamtbilanz „Meine Arbeit & Gesundheit“ – Teil 1: Beurteilung der psychischen Belastungen in der Arbeit	57
6.1	Einführung	57
6.1.1	Zehn Belastungsfaktoren im Unternehmen: Das psy.Risk®-Modell als theoretisches Fundament	57
6.1.2	Zwei Wege zur Beurteilung der Arbeitsbelastungen	58
6.1.3	Sinn und Zweck der Beurteilung: Prävention	58
6.2	Der psy.Risk®-10-Faktorentest in Anwendung	59
6.2.1	Unternehmensleitung	59
6.2.2	Organisationskultur	65
6.2.3	Führungsverhalten	71
6.2.4	Teamklima	78
6.2.5	Identifikationsbedingungen	84
6.2.6	Betriebsorganisation	91
6.2.7	Arbeitsprozesse	97
6.2.8	Arbeitstätigkeit	104
6.2.9	Ausführungsbedingungen	113
6.2.10	Rahmenbedingungen	120
7	Gesamtbilanz „Meine Arbeit & Gesundheit“ – Teil 2: Beurteilung der Beanspruchungsfolgen für die Gesundheit	127
7.1	Einführung	127
7.1.1	Der zweite Schritt: Beurteilung der psychischen Gesundheit	127
7.1.2	Bewertungsaspekte psychischer Gesundheit	127
7.1.3	Zwei Wege zur Beurteilung von psychischen Beanspruchungsfolgen	128
7.1.4	Anregungen für Prävention	128
7.2	Der psy.Res®-Gesundheitstest in Anwendung	129
7.2.1	Monotonie und Psychische Sättigung	129
7.2.2	Stress	135
7.2.3	Emotionale Erschöpfung/Burnout	140
7.2.4	Depression	145
7.2.5	Ängste	150
7.2.6	Mobbing	154
7.2.7	Arbeits- und Erfolgssucht	161
7.2.8	Sucht: Missbrauch von Substanzen – Alkohol	167
7.2.9	Motivation	175
7.2.10	Ressourcen in der Arbeit – Quellen für die Gesundheit	180
8	Vorbeugen vor Fehlbelastungen – Prävention im Unternehmen	187
8.1	Ganzheitliches Betriebliches Gesundheitsmanagement	187
8.2	psy.Res®-Gesamtbilanz – geeignetes Instrument für Verhältnisprävention	189
9	Literatur	195
10	Stichwortverzeichnis	199