

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	5
<b>Inhalt</b>	7
<b>1 Arbeit und Gesundheit – Von der Unfallverhütung zur Prävention bei psychischen Gefährdungen</b>	9
1.1 Der Zusammenhang zwischen Arbeit und Gesundheit	10
1.2 Arbeitsunfall und Berufskrankheit	10
1.3 Arbeitsbedingte Gesundheitsgefahren	10
1.4 Klassische Prävention bei Arbeitsunfällen	11
1.5 Die Prävention bei psychischen Fehlbelastungen	11
1.6 Das Projekt psy.Risk®	12
1.7 Gute Gründe für aktive Prävention bei psychischen Fehlbelastungen im Betrieb!	12
<b>2 Die Pflicht zur Gefährdungsbeurteilung bei psychischen Faktoren – Was sagt das Gesetz?</b>	13
2.1 Die Gefährdungsbeurteilung – eine grundlegende Maßnahme zur Sicherheit und Gesundheit	13
2.2 Auch psychische Gefährdungen sind zu beurteilen!	14
2.3 Die „ganzheitliche“ Gefährdungsbeurteilung	14
2.4 Aufbau und Struktur einer Gefährdungsbeurteilung	15
2.5 Besonderheiten bei der Beurteilung psychischer Gefährdungen	15
<b>3 Wie alles zusammenhängt – Psychische Belastungen, Stress, Burnout</b>	21
3.1 Was verbirgt sich hinter den Begriffen „Belastung“ & „Beanspruchung“?	21
3.2 Sonderfall: Psychische Belastungen und psychische Beanspruchungen	23
3.3 Wie hängt „Stress“ mit Belastungen und Beanspruchungen zusammen?	25
3.4 Was passiert, wenn der Körper in Stress gerät?	26
3.5 Was hat es mit Burnout auf sich?	27
3.6 Überblick über Beanspruchungsfolgen	29
<b>4 Gesundheitsressourcen als Schlüssel zur Prävention von psychischen Fehlbelastungen und Stress</b>	31
4.1 Was sind Gesundheitsressourcen und wie wirken sie?	31
4.2 Welche Arten von Gesundheitsressourcen gibt es?	32
4.3 Überblick über Gesundheitsressourcen in der Arbeitswelt	33
4.3.1 Die arbeitsbedingten Gesundheitsgefahren	33
4.3.2 Die sozialen Gesundheitsressourcen	36
4.3.3 Die individuellen Gesundheitsressourcen	42
<b>5 Erkennen und Beurteilen von psychischen Belastungen und Beanspruchungsfolgen</b>	47
5.1 Messen von psychischen Phänomenen	47

5.2	Verfahren zur Messung von Belastungen, Beanspruchungen und Ressourcen	48
5.3	Die psy.Res®-Gesamtbilanz „Meine Arbeit & Gesundheit“	49
<b>6</b>	<b>Gesamtbilanz „Meine Arbeit &amp; Gesundheit“ –</b>	
	<b>Teil 1: Beurteilung der psychischen Belastungen in der Arbeit</b>	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
<b>7</b>	<b>Gesamtbilanz „Meine Arbeit &amp; Gesundheit“ –</b>	
	<b>Teil 2: Beurteilung der Beanspruchungsfolgen für die Gesundheit</b>	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
<b>8</b>	<b>Vorbeugen vor Fehlbelastungen – Prävention im Unternehmen</b>	187
8.1	Ganzheitliches Betriebliches Gesundheitsmanagement	187
8.2	psy.Res®-Gesamtbilanz – geeignetes Instrument für Verhältnisprävention	189
<b>9</b>	<b>Literatur</b>	195
<b>10</b>	<b>Stichwortverzeichnis</b>	199