

Inhaltsverzeichnis

1	Stress	1
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	Daueranspannung	25
1.5.1	Wachsende Anspannung	25
1.5.2	Fehlende Entspannung	27
1.6	Gesundheitsrisiko	29
1.7	Rechtliche Aspekte	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
2	Stressbewältigung	45
2.1	Grundlagen	46
2.2	Kurzfristig wirkende Maßnahmen	49
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
2.3	Langfristige Wirkung	57
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
2.4	Extremstress	94

3	Mobbing	99
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
4	Burn-out	147
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
5	Adressen	177
	Literatur	181
	Stichwortverzeichnis	195