

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>1 Einleitung .....</b>	<b>1</b>
<b>2 Moderne Arbeitswelt – eine neue Bewährungsprobe für die Psyche? .....</b>	<b>5</b>
2.1 Stress – ein Begriff mit Bandbreite .....	5
2.2 „Schneller – höher – weiter“ oder: Die Anforderungen der modernen Arbeitswelt .....	7
2.2.1 Steigender Arbeitsdruck – hohe Leistungsorientierung .....	8
2.2.2 Instabile Märkte – Unsichere Beschäftigungsverhältnisse .....	8
2.2.3 Ständige Erreichbarkeit und Arbeit ohne Grenzen .....	9
2.2.4 Multitasking – Viele Aufgaben gleichzeitig .....	12
2.2.5 Arbeitsunterbrechungen .....	12
2.2.6 Informationsflut .....	13
2.2.7 Eigenverantwortung steigt .....	13
2.2.8 Selbstvermarktungs- und Konkurrenzdruck .....	14
2.2.9 Stabile private Netzwerke bröckeln .....	18
2.2.10 Im Spannungsfeld von Beruf und Familie .....	19
2.2.11 Mobilität und Flexibilität .....	20
2.2.12 Dienstleistungsberufe – Maximale Kundenorientierung .....	20
2.2.13 Freizeitgestaltung und Soziale Netzwerke .....	21
2.2.14 Wenig Bewegung – von der Muskelarbeit zum Bürostuhl .....	22
2.3 Auswirkungen und Kosten .....	22
2.3.1 Psychische Erkrankungen auf dem Vormarsch .....	22
2.3.2 Kostenfaktor Stress – Alle leiden .....	23
2.3.3 Zuviel Stress schadet dem Unternehmen .....	31
2.3.4 Tabu-Thema „Psyche“ – Vorurteile und Stigmatisierung Betroffener .....	32
2.4 Anforderungen steigen – menschliche Grundbedürfnisse bleiben .....	34
2.4.1 Besinnung auf den Kern: Die zentralen menschlichen Grundbedürfnisse nach Maslow .....	34
2.4.2 Menschliche Grundbedürfnisse und Präsentismus .....	38
2.4.3 Fachwissen Menschenkunde .....	39
Literatur .....	43

---

<b>3 Stress – von der Entstehung bis zu den Auswirkungen .....</b>	<b>45</b>
<b>3.1 Berufstätige im Fokus unterschiedlicher Rollen – Stressquelle „Zwickmühlen“ .....</b>	<b>45</b>
<b>3.1.1 Unterschiedliche Rollen .....</b>	<b>45</b>
<b>3.1.2 Chefs im Rollenkonflikt – Zwickmühlen im Führungsalltag .....</b>	<b>47</b>
<b>3.1.3 Zwischen den Stühlen auch ohne Führungsposition .....</b>	<b>50</b>
<b>3.1.4 Voraussetzung für Erfolg und Zufriedenheit: Harmonisches Zusammenspiel der 4 Lebensbereiche .....</b>	<b>51</b>
<b>3.2 Stress – zwei Seiten der Medaille .....</b>	<b>55</b>
<b>3.2.1 Definition Stress .....</b>	<b>55</b>
<b>3.2.2 Die goldene Seite der Medaille .....</b>	<b>55</b>
<b>3.2.3 Die Kehrseite der Medaille .....</b>	<b>59</b>
<b>3.2.4 Stressniveau und Leistung (Yerkes-Dodson-Kurve) .....</b>	<b>60</b>
<b>3.3 Die drei Ebenen des Stressgeschehens .....</b>	<b>62</b>
<b>3.3.1 Äußere Auslöser von Stress – Druck von außen .....</b>	<b>64</b>
<b>3.3.2 Persönliche Stressverstärker – Druck von innen .....</b>	<b>69</b>
<b>3.3.3 Stressreaktion .....</b>	<b>81</b>
<b>3.4 Neurobiologische Erkenntnisse: Wie das Gehirn auf Stress reagiert .....</b>	<b>83</b>
<b>3.4.1 Stress entsteht im Gehirn .....</b>	<b>83</b>
<b>3.4.2 Stresshormone: Vom Nutzen zum Schaden .....</b>	<b>86</b>
<b>3.4.3 Neurobiologisches Fazit: Wir können unser Gehirn selbst formen .....</b>	<b>87</b>
<b>3.5 Warum Stress krank machen kann .....</b>	<b>88</b>
<b>3.5.1 Veränderte Rahmenbedingungen .....</b>	<b>88</b>
<b>3.5.2 Auswirkungen auf den Organismus .....</b>	<b>89</b>
<b>Literatur .....</b>	<b>105</b>
<b>4 Stresssignale erkennen und richtig handeln .....</b>	<b>107</b>
<b>4.1 Stresssignale .....</b>	<b>107</b>
<b>4.2 Gesundheitliche Folgen von chronischem Stress .....</b>	<b>109</b>
<b>4.2.1 Psychosomatische Erkrankungen .....</b>	<b>109</b>
<b>4.2.2 Krank mit Befund .....</b>	<b>110</b>
<b>4.2.3 Krank ohne Befund .....</b>	<b>110</b>
<b>4.3 Das Burnout-Syndrom .....</b>	<b>112</b>
<b>4.3.1 Modebegriff oder medizinische Diagnose? .....</b>	<b>112</b>
<b>4.3.2 Burnout – gestörte Energiebilanz .....</b>	<b>114</b>
<b>4.3.3 Die Erschöpfungsspirale .....</b>	<b>115</b>
<b>Literatur .....</b>	<b>134</b>
<b>5 Gut aufgestellt bei Gegenwind – Wie Sie Ihren eigenen Weg zu gesunder Leistungsfähigkeit finden .....</b>	<b>135</b>
<b>5.1 Die 3 Erfolgssäulen persönlicher Stabilität .....</b>	<b>135</b>
<b>5.1.1 Auf- und Ausbau von Kompetenzen .....</b>	<b>136</b>

---

5.1.2	Erfolgreiche Denkstrategien .....	166
5.1.3	Erholung und Entspannung.....	182
5.1.4	Die drei Erfolgssäulen in Balance .....	200
5.1.5	Soforthilfen und nachhaltige Strategien gegen Stress .....	201
5.1.6	Ernährung .....	205
5.2	Coaching – Gemeinsam zu neuen Lösungen .....	205
5.2.1	Professionelles Coaching durch einen externen Berater.....	205
5.2.2	Selbstcoaching – Hilfe zur Selbsthilfe.....	209
5.2.3	EAP (Employee Assistance Program) .....	211
	Literatur .....	212
6	<b>Stressprävention – Wirksame Schutzfaktoren .....</b>	213
6.1	Schutz durch Resilienz .....	213
6.2	Bedeutung der Firmenkultur.....	217
6.3	Gute Führung.....	218
6.4	Gesund leben und arbeiten mit dem REISS-Profil .....	219
	Literatur .....	223
	<b>Schlusswort .....</b>	225
	<b>Glossar .....</b>	227
	<b>Sachverzeichnis .....</b>	237