

|  |    |
|--|----|
| Einleitung   | 12 |
| <b>Kapitel 1 Stress und Burnout – Daten und Fakten</b> |    |
| Was Stress (aus)macht                                  | 18 |
| Stress macht Spaß                                      | 21 |
| Stress schadet der Gesundheit                          | 22 |
| Stress schadet der Leistung                            | 24 |
| Stress kostet Geld und Ressourcen                      | 25 |
| Arbeit macht Spaß, wenn ...                            | 27 |
| <b>Das Burnout-Syndrom</b>                             | 27 |
| Investitionen lohnen sich                              | 29 |
| Benefits für die Gesellschaft                          | 31 |
| Rotraud A. Perner im Gespräch                          | 34 |

## **Kapitel 2 Stress und Burnout-Prozess**

|  |    |
|--|----|
| Erfahrungsbericht                            | 40 |
| <b>Stressentstehung</b>                      | 42 |
| Chronischer Stress macht krank               | 43 |
| Vielfältige Symptome                         | 44 |
| Individueller Umgang mit Stress              | 46 |
| Die akute Belastungsreaktion                 | 48 |
| Stressoren in der Arbeitswelt                | 48 |
| Risikofaktor Kontroll- bzw. Autonomieverlust | 50 |
| Persönliche Risikofaktoren                   | 51 |
| Immunsystem der Seele – Resilienz            | 52 |
| Von der Herausforderung zur Überforderung    | 54 |
| <b>Das Burnout-Syndrom</b>                   | 55 |
| Keine Modekrankheit                          | 55 |
| Ausbrennphasen                               | 56 |
| Stufenmodell nach Freudenberger              | 57 |

|                            |    |
|----------------------------|----|
| Team-Burnout               | 59 |
| Ermüdungsähnliche Zustände | 61 |
| Bore-out                   | 62 |
| Burnout ist eine Krankheit | 62 |
| Depression oder Burnout?   | 63 |

## **Kapitel 3 Stressfaktoren**

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Erfahrungsbericht</b>                             | <b>68</b> |
| <b>Die äußeren Bedingungen</b>                       | <b>69</b> |
| Die Alles-ist-möglich-Gesellschaft                   | 70        |
| Risikofaktor indirekte Steuerung                     | 71        |
| Wie Druck entsteht                                   | 74        |
| <b>Erfahrungsbericht</b>                             | <b>77</b> |
| Stress durch Umstrukturierungen                      | 78        |
| Modern Times   | 81        |
| Weitere Risikofaktoren                               | 82        |
| Stressfaktor Organisation/Management                 | 84        |
| Frühzeitige Intervention                             | 85        |
| Besonders gefährdete (Berufs-)Gruppen                | 86        |
| Lächelstress   | 92        |
| Das Team als Risikofaktor                            | 93        |
| Stressfaktor Vorgesetzter                            | 93        |
| Elf Minuten: Unterbrechungen                         | 95        |
| Multitasking   | 96        |
| <b>Persönliche Risikofaktoren – Stress von innen</b> | <b>98</b> |

## **Kapitel 4 Rechtzeitig (und richtig) reagieren**

|   |            |
|---|------------|
| <b>Erfahrungsbericht</b>                | <b>104</b> |
| <b>Belastungen rechtzeitig erkennen</b> | <b>106</b> |
| Burnout-Gefahr thematisieren            | 107        |
| BetriebsrätInnen und Burnout            | 108        |

|  |            |
|--|------------|
| Burnout bei Führungskräften  | 113        |
| Bitte nicht stören – Der Umgang mit Unterbrechungen  | 114        |
| Ausgebrannte Teams   | 115        |
| Positive Team-Effekte  | 118        |
| Wissen hilft   | 119        |
| Persönliche Checkliste   | 120        |
| Was tun bei Burnout-Anzeichen?   | 122        |
| <b>Burnout-Diagnose</b>  | <b>125</b> |
| Früherkennung  | 126        |
| Therapie   | 127        |
| <b>Georg Michenthaler (IFES) Mitarbeiterbefragungen</b>  | <b>129</b> |
| Mitarbeiterbefragungen – der Finger auf den wunden Punkt der betrieblichen Arbeitsbedingungen? | 130        |
| Wozu überhaupt MA-Befragungen?   | 130        |
| Die organisatorische Einbettung der MA-Befragung   | 134        |
| Der Fragebogen   | 136        |
| Die Befragung  | 137        |
| Die Ergebnisverwertung   | 140        |
| <b>Betriebliche Gesundheitsförderung im ÖGB. Im Gespräch mit BR Michael Meyer</b>              | <b>147</b> |

## **Kapitel 5 Die Prävention**

|  |            |
|--|------------|
| <b>Pausen als Prävention</b>                           | <b>155</b> |
| Das Cinderella-Modell                                  | 156        |
| <b>Digitale Diät</b>                                   | <b>157</b> |
| Tipps für den Umgang mit Handy, Tablet & Co            | 157        |
| <b>Arbeitszeitbilanz</b>                               | <b>158</b> |
| <b>ArbeitnehmerIn oder Arbeitskraft-UnternehmerIn?</b> | <b>161</b> |
| <b>Team(s)work</b>                                     | <b>162</b> |
| Fehlerkultur   | 162        |
| <b>Vorgesetzte mit Verbesserungspotenzial</b>          | <b>165</b> |

|  |     |
|--|-----|
| Die ideale Führungskraft   | 165 |
| Weiterbildung als Vertrauensbeweis                                     | 168 |
| Schlecht organisiert   | 170 |
| Evaluierung psychischer Belastungen                                    | 172 |
| Ablauf der Arbeitsplatzevaluierung psychischer Belastungen (§ 4 ASchG) | 173 |
| Vor der Arbeitsplatzevaluierung  | 175 |
| Betriebsvereinbarung zum Datenschutz                                   | 177 |
| Betriebliche Gesundheitsförderung                                      | 177 |
| Gezielte Prävention  | 180 |
| BetriebsrätInnen als Whistleblower                                     | 181 |
| Der Burnout-Präventions-Check für Betriebe                             | 182 |
| Individuelle Prävention  | 184 |
| Zurück aus dem Burnout   | 185 |
| Besseres Büroklima – Natur im Büro                                     | 187 |

## **Kapitel 6 Rechtliche Grundlagen**

|   |     |
|---|-----|
| ArbeitnehmerInnenschutzgesetz           | 189 |
| Arbeitsinspektionsgesetz                | 195 |
| Arbeitsruhegesetz                       | 196 |
| Arbeitsverfassungsgesetz                | 197 |
| Arbeitszeitgesetz                       | 200 |
| Betriebsvereinbarung Burnout-Prävention | 203 |
| Evaluierung psychischer Belastungen     | 209 |
| Fürsorgepflicht                         | 212 |
| Kollektivvertrag                        | 212 |
| Solidaritätsprämienmodell               | 214 |
| Urlaubsgesetz                           | 214 |

## **Kapitel 7 Rat und Hilfe**

|  |     |
|--|-----|
| Arbeiterkammer   | 217 |
| AUVA   | 217 |
| Betriebliche Gesundheitsförderung                              | 218 |
| fit2work   | 218 |
| Fonds Gesundes Österreich                                      | 219 |
| Integrationsbeauftragte/r                                      | 219 |
| Integrationsteam   | 219 |
| Luxemburger Deklaration zur betrieblichen Gesundheitsförderung | 220 |
| Netzwerk Betriebliche Gesundheitsförderung                     | 220 |
| Österreichischer Gewerkschaftsbund                             | 221 |
| Empfehlung   | 222 |
| Bezugsquellen für Info-Material/Downloads                      | 223 |
| Kontaktadressen zum Thema Stress und Burnout                   | 226 |
| Europa/EU  | 228 |

|                             |            |
|-----------------------------|------------|
| <b>Checklistenübersicht</b> | <b>229</b> |
|-----------------------------|------------|

|                        |            |
|------------------------|------------|
| <b>Zum Weiterlesen</b> | <b>230</b> |
|------------------------|------------|

|                             |            |
|-----------------------------|------------|
| <b>Stichwortverzeichnis</b> | <b>234</b> |
|-----------------------------|------------|