

Kapitel 1 Stress und Burnout – Daten und Fakten

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
Das Burnout-Syndrom	27
Investitionen lohnen sich	29
Benefits für die Gesellschaft	31
Rotraud A. Perner im Gespräch	34

Kapitel 2 Stress und Burnout-Prozess

Erfahrungsbericht	40
Stressentstehung	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
Das Burnout-Syndrom	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

Erfahrungsbericht	68
Die äußereren Bedingungen	69
Die Alles-ist-möglich-Gesellschaft	70
Risikofaktor indirekte Steuerung	71
Wie Druck entsteht	74
Erfahrungsbericht	77
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
Persönliche Risikofaktoren – Stress von innen	98

Kapitel 4 Rechtzeitig (und richtig) reagieren

Erfahrungsbericht	104
Belastungen rechtzeitig erkennen	106
Burnout-Gefahr thematisieren	107
BetriebsrätlInnen 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
Burnout-Diagnose	125
Früherkennung	126
Therapie	127
Georg Michenthaler (IFES) Mitarbeiterbefragungen	129
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
Betriebliche Gesundheitsförderung im ÖGB. Im Gespräch mit BR Michael Meyer	147

Kapitel 5 Die Prävention

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

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
Checklistenübersicht	229
Zum Weiterlesen	230
Stichwortverzeichnis	234