

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b> .....	<b>9</b>
<b>1. Stress, Ängste und die Folgen</b> .....	<b>15</b>
<b>Was sind Stress, Sorgen, Ängste und Angsterkrankungen?</b> .....	<b>15</b>
Die Stressskala .....	17
Gängige Stressmodelle .....	24
Wirtschaftliche Rezession und psychische Gesundheit ..	27
Das Phänomen Angst .....	32
Die Biologie der Angst .....	32
Die Psychologie der Angst .....	35
Angst als gelerntes Fehlverhalten .....	37
Was sagt die Psychoanalyse zur Angst? .....	38
Arbeit und Angst .....	42
Die zweite Ratte oder: Mehr Stress durch fehlende Kontrolle .....	45
Wie wird die Angst zur Angststörung? .....	48
Panikattacken – die Explosion der Angst .....	49
Die generalisierte Angststörung: «Ich war schon immer so ...» .....	51
Die schambesetzten Phobien .....	53
Workaholic: Süchtig, aber dafür bewundert? .....	55
Psychopathen: Auch zu wenig Angst kann zu Problemen führen .....	59
<b>Resilienz und Salutogenese: Die subjektive Verarbeitung von Stress und Angst</b> .....	<b>63</b>
Was ist Resilienz? .....	63
Sichere Bindung/Selbstwirksamkeit: Was fördert die Resilienz besonders? .....	66
Widerstandsfähig durch Verdrängung? .....	68
Salutogenese .....	72
Sinnstiftung durch Arbeit .....	75

<b>«Held der Arbeit» oder Kranker? Burnout vs. Depression</b> .....	76
Krankheitsverlauf bei Burnout .....	77
Leiden an äußeren Belastungsfaktoren und das Selbstbild der Betroffenen .....	78
«Nichtdiagnose» Burnout .....	79
Burnout: Ursachen und Präventionsprogramme .....	87
<b>Arbeitsbedingungen gestern und heute</b> .....	94
«Diese Gesellschaft an sich macht krank» – Erschöpfungszustände im 19. Jahrhundert .....	94
Uns geht's ja noch gut – das Beispiel Foxconn, China ..	97
<b>2. Unsere Arbeitswelt heute</b> .....	101
<b>Die neue Arbeitswelt und ihre Belastungen</b> .....	101
Technische Beschleunigung .....	102
Beschleunigung des sozialen Wandels .....	103
Beschleunigung unseres Lebenstempos .....	103
Beschleunigung auch nach Dienstschluss? .....	105
Die neuen Kreativen .....	112
Sehnsucht nach Wertschätzung .....	119
Unsere Beziehung zur Welt: Resonanz oder Entfremdung? .....	122
Die Sehnsucht nach Resonanz .....	123
<b>Verschwimmende Grenzen zwischen Arbeitswelt und Privatleben</b> .....	126
Schönheit .....	130
Fitness: Optimierung des Körpers für private und/oder berufliche Zwecke? .....	135
Von den Wirkungen und Nebenwirkungen des Laufens I .....	137
Von den Wirkungen und Nebenwirkungen des Laufens II .....	139
Arbeit und Privatleben – Überlastung hier wie dort? ..	142

---

<b>Smile or die: Rhetorik vs. Realität</b> . . . . .	143
«Gefühlsingenieure» – Die Rolle der Arbeits- psychologie . . . . .	147
Wenn uns das Lachen im Kino im Halse steckenbleibt . . . . .	150
Gnadenlos positiv: Die Rhetorik des Prinzips «Pseudo» . . . . .	155
Wie reagiert das Team auf Anforderungen und Leitbilder? . . . . .	159
Negative Emotionen am Arbeitsplatz verbieten? . . . . .	163
<b>Alle haben Angst – Warum unterschiedliche Ängste trotzdem zu Entsolidarisierung und Vereinzelung führen</b> . . . . .	164
Opfer – auf allen Ebenen . . . . .	167
Wer hat Angst wovor? . . . . .	168
Ängste ganz oben . . . . .	169
Statusangst oder: Die Ängste der Mittelschicht . . . . .	171
Exklusionsangst oder: Die Ängste unten . . . . .	173
Die Angst der «Alten» . . . . .	174
Die Angst vorm permanenten Prekarat: Die Ängste der Jungen . . . . .	177
<b>3. Arbeitsbezogene Ängste: Äußere und innere Ursachen</b> . . . . .	181
<b>Äußere Belastungsfaktoren im Inneren unserer Psyche – wie werden sie verarbeitet?</b> . . . . .	181
Stabile Identität – heute schwer zu erreichen . . . . .	190
<b>4. Was tun? Verhaltensänderung oder Änderung der Verhältnisse?</b> . . . . .	199
<b>Was könnte/sollte sich auf gesellschaftlicher Ebene ändern?</b> . . . . .	199
Arbeitszeitverkürzung und die Gründe für ihre Nichteinführung . . . . .	202
Was Umsteiger und Aussteiger berichten . . . . .	206

<b>Was können die Betroffenen selbst tun – Reaktionen von Reaktanz bis Achtsamkeit</b> .....	208
Was heißt «Abschalten»? .....	212
Stressreduktion durch Achtsamkeit .....	218
<b>Professionelle Angebote: Wie können Beratung und Psychotherapie helfen?</b> .....	221
Wie und wodurch kann Psychotherapie helfen? .....	225
Autonomie und Beziehung: Psychotherapie als Arbeit an der Nahtstelle innen/außen .....	230
Therapieziel Balance .....	232
Anerkennung der Abhängigkeit .....	233
<b>Leiten heißt oft Leiden: Was wünschen sich Mitarbeiter vom Chef, was wünscht sich der Leiter von ihnen?</b> .....	235
<b>Schlussbemerkung:</b> .....	243
<b>Anhang</b> .....	247
<b>Selbsttest: Wie widerstandsfähig bin ich?</b> .....	247
<b>Anmerkungen</b> .....	249
<b>Bibliografie</b> .....	255