

Inhalt

1	Stress liegt im Auge des Betrachters: Eine kleine Geschichte der Stressforschung	1
1.1	Ist Stress für jeden gleich? Frühe Stresstheorien und das Stressmodell von Richard Lazarus.....	4
	Literatur	10
2	Gemeinsam sind wir stark!?	11
2.1	Die Theorie der sozialen Identität	11
2.2	Wie kann man „soziale Identität“ messen?.....	14
2.3	Identifikation und Commitment – Unterschiede und Gemeinsamkeiten	19
2.4	Wozu führt eine hohe Identifikation?.....	20
2.5	Identität und Gesundheit: Einige Annahmen	24
	Literatur	25
3	Gruppe macht glücklich: Hypothesen für das Erleben von Stress.....	29
	Literatur	32
4	Alles fließt (oder korreliert): erste Befunde im Callcenter, bei Lehrern und Fusionsbetroffenen	35
	Literatur	45

5	In Gefahr: Stress bei Bombenentschärfern. Und was ist mit der Narbe im Gesicht?	47
	Literatur	51
6	„Steh auf, wenn du ein Schalker bist ...“: Hilfsbereitschaft bei Fußballfans.	53
	Literatur	59
7	Im psychologischen Labor: Wie man (nicht nur) Studenten unter Stress setzt.	61
	Literatur	84
8	Lampenfieber: Stress im Team während einer Theaterproduktion.	87
	Literatur	93
9	Hinter Schloss und Riegel: Stress und Identität im Gefängnis	95
9.1	Das BBC-(Gefängnis-)Experiment	97
9.2	Im echten Gefängnis	104
	Literatur	107
10	Mobbing: In der Gruppe liegt die Kraft (aber auch ein Risiko)	109
	Literatur	117
11	Wie ein Fähnchen im Wind? Wie stabil ist Identifikation eigentlich?	119
	Literatur	128

12	Im Praxistest: Die Rolle von Identifikation bei Älteren, Kranken oder Unfallopfern	131
	Literatur	147
13	Keine Rose ohne Dornen: negative Aspekte von Identifikation	149
13.1	Identifikation bis zum Gehtnichtmehr?	150
13.2	Wenn die Gruppe Dir nicht gut tut!	155
13.3	„Junge Leute ...“	161
	Literatur	167
14	Was raten der Arzt, der Apotheker oder der Psychologe? Tipps für die Stärkung von Identität	169
14.1	Sie sind Führungskraft?	169
14.1.1	Das Identitätstransfermodell oder: Stinkt der Fisch vom Kopf?	170
14.1.2	Prototypikalität der Führungskraft	177
14.2	Sie sind Mitglied eines Teams?	187
14.3	Sie sind selbstständig, immer allein im Vertrieb unterwegs oder arbeiten im Home-Office? Oder Sie sind nicht (mehr) berufstätig?	192
	Literatur	197
15	Fazit	201
	Literatur	204
	Sachverzeichnis	205