

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
1 (Kein) Stress in der Apotheke	9
1.1 Apotheke – The Best Place To Work?	12
1.2 Die Kehrseite der Medaille: Stress in der Apotheke	14
1.3 Stress durch Konkurrenz am Arbeitsplatz	18
1.4 Stress durch kulturelle Unterschiede?	21
1.5 Stress im altersgemischten Team?	22
1.6 Stress nach einer Kündigung	24
2 LOVE – (m)ein Antistressmodell	26
2.1 L wie Leidenschaft	26
2.2 O wie Optimismus	31
2.3 V wie Vertrauen	36
2.4 E wie Emotionen	39
3 Stress verstehen	45
3.1 Psychologische Definitionen von Stress und seine Wirkung	45
3.2 Theoretische Stressmodelle	47
3.3 Burnout und Boreout: Erkennung und Behandlung	48
4 Stress bewältigen	51
4.1 Mentale Stressbewältigung	52
4.1.1 Emotionsarbeit professionell managen	53
4.1.2 Destruktive Gedanken identifizieren	62
4.1.3 Mentale Entlastung durch Schreiben	65
4.1.4 Mentale Entlastung durch Lesen, Kunst, Musik	66
4.1.5 Mentale Entlastung durch Vergessen und Verzeihen	67
4.1.6 Stressmanagement durch Veränderung	70
4.1.7 Downshifting & Sabbatical: „Kürzertreten“	72
4.2 Instrumentelle Stressbewältigung	74
4.2.1 Arbeitsorganisation und Arbeitsplanung	75
4.2.2 Personalaufstockung & Outsourcing	82

4.2.3	Personalentwicklung: Erweiterung von Kompetenzen	85
4.2.4	Berufliche Vernetzung, Beratung und Coaching	86
4.3	Regenerative Stressbewältigung	90
4.3.1	Pausengestaltung in der Apotheke	91
4.3.2	Erholungsschleusen und eine Gegenwelt	93
4.3.3	Sport und Entspannung zwischendurch	94
4.3.4	Förderung der positiven Emotionen am Arbeitsplatz	96
5	Stressprävention in der Apotheke	98
5.1	Mit Stress – und Gesundheitsmanagement gegen den Fachkräftemangel?	99
5.2	Grundlagen des betrieblichen Gesundheitsmanagements	101
5.3	Wie sich das Stresslevel bei Mitarbeitern diagnostizieren lässt	102
5.4	Alltagsnahe Stress- und Gesundheitsmanagementangebote für Apotheken	105
5.4.1	Klassische BGM-Angebote	105
5.4.2	Digitale BGM-Angebote	107
Serviceteil		111
Quellenverzeichnis		113
Stichwortverzeichnis		118