

Inhaltverzeichnis

1	Vorwort – Stress hat zwei Gesichter	1
2	Stressentstehung und Stressreaktion	5
2.1	Was ist Stress?	6
2.2	Wann beginnt Stress?	12
2.3	Wer empfindet was als Stress?	14
2.4	Wie zeigt sich Stress?	22
3	Stressfolgen	33
3.1	Stress führt zu Daueranspannung	34
3.1.1	Wachsende Anspannung	34
3.1.2	Fehlende Entspannung	40
3.2	Daueranspannung führt zu Krankheiten	41
3.2.1	Stressschäden	43
3.2.2	Krankheiten	46
4	Stressbewältigung	51
4.1	Grundlagen	52
4.2	Kurzfristige Wirkung	55
4.2.1	Abreaktion	55
4.2.2	Ablenkung	56
4.2.3	Gedanken-Stopp	57
4.2.4	Zufriedenheitserlebnisse schaffen	58
4.2.5	Positive Selbstinstruktion	59
4.2.6	Spontane Entspannung	61
4.2.7	Entschleunigung	62
4.3	Langfristige Wirkung	64
4.3.1	Opferrolle ablegen	64
4.3.2	Einstellung ändern	65
4.3.3	Verhalten ändern	74
4.3.4	Soziale Unterstützung	79
4.3.5	Zeitmanagement	83
4.3.6	Systematische Entspannung	93
4.3.7	Lebensstil	108
4.4	Extremstress	113
5	Mobbing – ein extremer sozialer Stressor	119
5.1	Was ist Mobbing?	122
5.2	Wie zeigt sich Mobbing?	126
5.3	Wie verläuft Mobbing?	132
5.4	Mobbingursachen	136
5.4.1	Mobbingtäter	136
5.4.2	Mobbingopfer	140
5.4.3	Arbeitsorganisation und betriebliche Situation	142
5.5	Mobbingfolgen	142
5.5.1	Individuelle Folgen	143
5.5.2	Organisatorische Folgen	146
5.5.3	Gesellschaftliche Folgen	147
5.6	Was kann man gegen Mobbing tun?	147
5.6.1	Individualebene	148
5.6.2	Organisationsebene	152
5.6.3	Gesellschaftsebene	154
6	Das Burn-out-Syndrom	155
6.1	Was ist Burn-out?	157
6.2	Was ist Burn-out nicht?	163
6.3	Was sind die Folgen von Burn-out?	166
6.4	Wie entsteht Burn-out?	166
6.5	Wer sind die Betroffenen von Burn-out?	170
6.6	Burn-out in bürokratischen Organisationen	171
6.7	Gegenmaßnahmen – Wer kann was tun?	173
7	Ausklang	179
	Literatur	183
	Adressen	191
	Anhang	193
	Sachverzeichnis	197