

Inhaltverzeichnis

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