

## Vorwort

Wie bleibe ich trotz wachsendem Arbeitsstress gesund? Diese Frage bewegt immer mehr Mitarbeiter und Führungskräfte. Gesund bleiben kann der Einzelne nur im gesunden System! Das heißt also: Wie „gesund“ ist mein Unternehmen?

Hier setzt das Buch an. Die psy.Res® Gesamtbilanz „Meine Arbeit & Gesundheit“ analysiert im Teil 1 Belastungen und Ressourcen in der Arbeit, um dann im Teil 2 die psychische Gesundheit des Anwenders zu betrachten. Aus dem Abwägen beider Teile zueinander entsteht eine Gesamtbilanz mit detaillierten Empfehlungen für Verbesserungen.

Das Buch und die im Download-Bereich bereitgestellten Dateien bieten Hilfe sowohl für Betroffene durch das Selbsttest-Instrument als auch für Arbeitsschutzexperten und Führungskräfte durch die Checklistenvariante zur Fremdbeobachtung. In 30 anschaulichen Fallbeispielen werden die Instrumentarien psy.Risk® und psy.Res® in ihrer Anwendung und Auswertung ausführlich erläutert.

Erklärt werden Entstehung und Facetten psychischer Fehlbeanspruchungsfolgen, wie z.B. Stress, Depression, Burnout, Sucht, Innere Kündigung etc. Es wird außerdem ein Überblick über die Vielfältigkeit menschlicher Kraftquellen, der sog. Gesundheitsressourcen, gegeben, die für die Bewältigung der gewachsenen Anforderungen eine entscheidende Rolle spielen.

Um den Lesefluss zu erleichtern, wird in allen Texten nur die plurale Schreibweise (z.B. Mitarbeiter) verwendet, gleichwohl sind damit aber auch die weiblichen Funktionsträgerinnen gemeint. Der Download-Bereich zum Buch enthält alle Checklisten und Selbsttests als bearbeitbare PDF-Dokumente. Beachten Sie hierzu bitte die Hinweise in Kapitel 5.3.2.

Herzlichen Dank an das Team der Dr. Ulla Nagel GmbH, Susan Kainrat, Kristin Kramer, Rutger Nagel und Normann Nagel für die Mitarbeit an der Erstellung des Buches. Außerdem danken wir Herrn PD Dr. Wolfgang Zschiesche, BG ETEM, und Herrn Prof. em. Dr. Peter Richter, TU Dresden, für ihre fachliche Beratung und Unterstützung bei der Erstellung und Validierung des Testinstrumentariums. Unser Dank gilt weiterhin Herrn Dr. Peter Mack, ecomed Verlag, für die Leitung der redaktionellen Bearbeitung und Umsetzung des Buches.

Die 3. korrigierte Auflage berücksichtigt neben neuer Literatur die Erfahrungen aus den letzten Änderungen des Arbeitsschutzgesetzes, das die psychischen Belastungen bei der Arbeit in den Gefährdungskatalog aufgenommen hat, der bei der Gefährdungsbeurteilung zu berücksichtigen ist.

Olaf Petermann konnte an dieser Neuauflage leider nicht mehr mitarbeiten, da er am 30. Juni 2017 im Alter von 60 Jahren unerwartet verstorben ist. Er war bis zu seinem Tod Vorsitzender der Geschäftsführung der Berufsgenossenschaft Energie Textil Elektro Medienerzeugnisse (BG ETEM).

Dresden, im April 2019

Dr. Ulla Nagel



Diplompsychologin **Dr. Ulla Nagel** ist Trainerin, Beraterin und Coach mit arbeitspsychologischem und psychotherapeutischem Background. Seit 20 Jahren führt sie als Inhaberin die Innovative Personal- und Unternehmensentwicklung IPU Dr. Nagel & Partner in Dresden.

Seit 2007 ist sie Präsidentin der Internationalen Gesellschaft für Organisationsentwicklung IODA mit Sitz in Alexandria, USA. Sie ist weltweit aktiv, um Verantwortliche für das Thema „psychische Gesundheit in der Arbeit“ zu sensibilisieren.

Seit 2003 besteht eine Kooperation mit der BG ETEM. Unter dem Namen psy.Risk® und psy.Res® entwickelte sie praktikable Instrumente zur Beurteilung und Prävention arbeitsbedingter Gesundheitsgefahren.



**Olaf Petermann** war bis zu seinem Tod im Juni 2017 Vorsitzender der Geschäftsführung der Berufsgenossenschaft Energie Textil Elektro Medienerzeugnisse (BG ETEM) in Köln. Mitglied der Geschäftsleitung war er seit 2001. Er hat an der Universität Trier Rechtswissenschaften studiert.

Als Vorsitzender des Besonderen Ausschusses für Prävention bei der Internationalen Vereinigung für Soziale Sicherheit (IVSS) in Genf war er weltweit Promotor für die Integration der psychischen Arbeitsbelastungen und Beanspruchungsfolgen in das Aufgabenspektrum der Prävention von Arbeitsunfällen und Berufskrankheiten.