

# Stress, Mobbing und Burn-out am Arbeitsplatz

Umgang mit Leistungsdruck - Belastungen im Beruf meistern - Mit Fragebögen, Checklisten, Übungen

Bearbeitet von  
Sven Litzcke, Horst Schuh, Matthias Pletke

1. Auflage 2012. Taschenbuch. xii, 198 S. Paperback  
ISBN 978 3 642 28623 0  
Format (B x L): 16,8 x 24 cm

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychologie: Allgemeines > Psychologie:  
Sachbuch, Ratgeber](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

The logo for beck-shop.de features the text "beck-shop.de" in a bold, red, sans-serif font. Above the "i" in "shop" are three red dots of increasing size. Below the main text, the words "DIE FACHBUCHHANDLUNG" are written in a smaller, red, all-caps, sans-serif font.

**beck-shop.de**  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung [beck-shop.de](http://beck-shop.de) ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

# Vorwort

---

## ■ Stress – ein Modewort

Der Begriff *Stress* ist umgangssprachlich zum Modewort verkommen – Stress scheint allgegenwärtig und auf penetrante Art beliebt. Sogar unter die »100 Wörter des 20. Jahrhunderts« hat es *Stress* geschafft (Schneider 1999). Es gehört zum Eindruck von beruflichem Erfolg, keine Zeit zu haben, mit dem Terminkalender zu kokettieren, belastet, überfordert, kurz: im Stress zu sein (Hoberg u. Vollmer 1988). Der Vater hat Stress mit dem Nachbarn, die Mutter mit einem Kollegen, die Tochter fühlt sich von ihrem Bruder gestresst, der Bruder hat Stress, weil er kein Schokoladeneis bekommt. So werden auch banale Erlebnisse mit Stress verknüpft, und die Gefahr, gefährliche Folgen echten Stresses zu bagatellisieren, wächst.

## ■ Echter Stress

Aus der Unschärfe des Stressbegriffs resultieren Ergebnisse wie diese (Seco 2000): 82 Prozent der Befragten fühlen sich gestresst, aber 70 Prozent geben an, ihren Stress gut im Griff zu haben. In diesem Buch geht es um echten Stress mit seinen schädlichen Folgen, d.h. um die 30 Prozent, die ihren Stress nicht gut im Griff haben. Die Ein-Drittel-Schätzung findet sich immer wieder, so bei Allensbach (2002a) oder bei der Techniker Krankenkasse (2009). Grob geschätzt, leidet demnach etwa jeder Dritte in Deutschland unter Stress.

Ob ein Drittel nun viel oder wenig ist, im subjektiven Empfinden der Betroffenen ist Stress unangenehm. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat Stress zu einer der großen Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts erklärt. Zumindest die Stressfolgekosten summieren sich für Deutschland auf beeindruckende 30 Milliarden Euro pro Jahr – mit steigender Tendenz. Diese Zahl ergibt sich hochgerechnet aus einer schweizerischen Studie, nach der die Stresskosten rund 1,2 Prozent des Bruttoinlandsprodukts verursachen, was 4,2 Milliarden Schweizer Franken entspricht (Seco 2000). Umgerechnet auf deutsche Verhältnisse, liegt die Schätzung von rund 30 Milliarden Euro am unteren Rand der entstehenden Kosten. Nach der Seco-Umfrage ist Arbeit die Hauptstressquelle (58 Prozent). Es besteht eine Korrelation zwischen empfundenem Stress und hektischer Arbeit, nicht aber zwischen Stress und körperlich anstrengender Arbeit (Seco 2000).

## ■ Dauerstress macht krank

Wir alle kennen Situationen, in denen wir uns überfordert fühlen, in denen wir gereizt, hektisch oder nervös reagieren. Wir ärgern uns, sind wütend oder fühlen uns ohnmächtig und niedergeschlagen. Im Normalfall können wir unangenehme Erlebnisse dieser Art gut verarbeiten. Belastungen werden erst zum Problem, wenn Zeitdruck und Überforderung Dauerstress erzeugen. Dauerstress beeinträchtigt das Wohlbefinden, schränkt unsere geistige Leistungsfähigkeit ein und gefährdet unsere Gesundheit. In der Arbeitswelt fordert der Veränderungsdruck seinen Preis. Veränderungen verursachen bei vielen Menschen Stress, besonders wenn man sich ausgeliefert fühlt und keine Kontrollmöglichkeiten mehr sieht. Der Wandel fordert seinen Tribut: Globalisierung, Flexibilisierung, Lean Management, permanente Erreichbarkeit. Anstellungen auf Lebenszeit laufen aus, die Zukunft gehört Menschen mit »flexiblen Lebensläufen«, mit wechselnden Aufgaben und Wohnsitzen. Viele fühlen sich von dem permanenten Veränderungsdruck überfordert. Das ist das hässliche Gesicht des Stresses. Folgerichtig weisen psychische Erkrankungen die höchsten Steige-

rungsraten unter allen Erkrankungen auf. Absolut gesehen, sind psychische Erkrankungen für über 10 Prozent aller Krankentage verantwortlich (BKK Bundesverband 2011).

#### ■ Stress beflügelt

Stress muss aber nicht krank machen. Das Stresssystem erfüllt wichtige Aufgaben und hat unseren Vorfahren Vorteile verschafft. Die Stressreaktion ist eine entwicklungsgeschichtlich alte Funktion, die der Mensch mit vielen anderen Säugetieren gemeinsam hat. Sie war und ist lebenswichtig. Wir wollen gefordert werden, etwas leisten, unsere Fähigkeiten unter Beweis stellen. Solcher Stress macht Spaß. Wir sind zufrieden, wenn der Tag mit anregender Arbeit ausgefüllt war, wenn wir uns mit ganzer Kraft erfolgreich für eine Sache eingesetzt haben. Das ist das attraktive Gesicht des Stresses. Rund 70 Prozent der Bundesbürger kennen das Gefühl von positivem Stress (Allensbach Archiv 2002b). Je einfacher die Arbeit ist, desto seltener machten die Befragten die Erfahrung von positivem Stress im Beruf. Während 77 Prozent der leitenden Angestellten positiven Stress im Beruf erleben, sind es lediglich 20 Prozent der angelernten Arbeiter. Die angelernten Arbeiter kennen auch im Privatleben nur selten positiven Stress (17 Prozent). Während negativer Stress zu Anspannung und in der Folge zu Kampf oder Flucht führt, resultieren aus positivem Stress Motivation und Energie (Stollreiter et al. 2000).

#### ■ Das Ziel

Dieses Buch hilft Ihnen, konstruktiv mit Belastungen umzugehen. Dies setzt voraus, dass Sie bereit sind, über Ihr konkretes Stressverhalten nachzudenken sowie Einstellungs- und Verhaltensänderungen aktiv anzupacken.

#### ■ Der Weg

Das Buch vermittelt Informationen zum Stressgeschehen: Was ist Stress? Wie entsteht Stress? Wie läuft die Stressreaktion ab? Mögliche Stressfolgen, angefangen beim Unwohlsein bis hin zu körperlichen Erkrankungen, werden erläutert. Mit Hilfen zur Selbsteinschätzung, Übungen und Fragebögen können Sie Ihre individuelle Stresssituation sowie Ihre Stressverarbeitungsmuster analysieren. Praxisorientierte Methoden und erprobte Hilfen werden vorgestellt, mit denen Sie Stress bewältigen können. Aufgrund der wachsenden Bedeutung im Berufsalltag werden die Themen Mobbing und Burn-out in eigenen Kapiteln behandelt und in das Stressgeschehen eingeordnet.

#### ■ Mobbing

Speziell bei Mobbing gewinnen juristische Aspekte an Bedeutung. Deshalb wurden juristische Aspekte von Mobbing systematisch in die 6. Auflage eingearbeitet. Hierfür konnte Herr Prof. Dr. jur. Matthias Pletke als Mitautor gewonnen werden. Zusätzlich werden relevante Rechtsfragen im Zusammenhang mit Stress und Burn-out am jeweiligen Kapitelende behandelt.

Viel Spaß beim Entdecken und viel Erfolg beim Ausprobieren.

**Sven Litzcke, Horst Schuh, Matthias Pletke**

Hannover und Euskirchen-Stotzheim, Juni 2012