

# 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



Die Online-Fachbuchhandlung 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.

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>1</b>	<b>Stress</b>	1
1.1	Definition	2
1.2	Erleben	8
1.3	Bewertung	9
1.4	Reaktion	17
1.4.1	Kognitionen	18
1.4.2	Emotionen	20
1.4.3	Vegetativ-hormonelles System	21
1.4.4	Muskeln	23
1.4.5	Verhalten	23
1.5	Daueranspannung	25
1.5.1	Wachsende Anspannung	25
1.5.2	Fehlende Entspannung	27
1.6	Gesundheitsrisiko	29
1.7	Rechtliche Aspekte	36
1.7.1	Arbeitsschutz	36
1.7.2	Gefährdungsbeurteilung nach § 5 ArbSchG	36
1.7.3	Weitere relevante Gesetze und Verordnungen	39
1.7.4	Überwachungspflicht des Betriebsrats	40
1.7.5	Überlastungsanzeige	40
1.7.6	Beschwerderecht des Arbeitnehmers	41
1.7.7	Haftung des Arbeitgebers bei stressbedingten Gesundheitsschäden	41
<b>2</b>	<b>Stressbewältigung</b>	45
2.1	Grundlagen	46
2.2	Kurzfristig wirkende Maßnahmen	49
2.2.1	Abreaktion	49
2.2.2	Ablenkung	49
2.2.3	Gedankenstopp	50
2.2.4	Zufriedenheitserlebnisse	52
2.2.5	Positive Selbstinstruktion	52
2.2.6	Spontane Entspannung	54
2.2.7	Entschleunigung	56
2.3	Langfristige Wirkung	57
2.3.1	Opferrolle ablegen	57
2.3.2	Einstellungsänderung	59
2.3.3	Verhaltensänderung	65
2.3.4	Soziale Unterstützung	68
2.3.5	Zeitmanagement	71
2.3.6	Systematische Entspannung	78
2.3.7	Lebensstil	90
2.4	Extremstress	94

<b>3</b>	<b>Mobbing</b> .....	99
3.1	Definition .....	100
3.2	Erscheinungsformen .....	104
3.3	Verlauf .....	107
3.4	Ursachen .....	110
3.4.1	Mobbingtäter .....	111
3.4.2	Mobbingopfer .....	114
3.4.3	Organisation .....	116
3.5	Folgen .....	116
3.5.1	Individuum .....	116
3.5.2	Organisation .....	119
3.5.3	Gesellschaft .....	120
3.6	Gegenmaßnahmen .....	121
3.6.1	Individuum .....	121
3.6.2	Organisation .....	123
3.6.3	Gesellschaft .....	124
3.7	Rechtsfragen .....	125
3.7.1	Definition .....	125
3.7.2	Pflichten des Arbeitgebers .....	129
3.7.3	Einflussmöglichkeiten des Betriebsrats/Personalrats .....	130
3.7.4	Handlungsmöglichkeiten des Mobbingopfers .....	132
3.7.5	Ansprüche des Mobbingopfers .....	139
3.7.6	Haftungsgegner .....	142
3.7.7	Strafrechtliche Aspekte .....	144
3.7.8	Sozialer Schutz von Mobbingopfern .....	144
<b>4</b>	<b>Burn-out</b> .....	147
4.1	Definition .....	149
4.2	Abgrenzung .....	157
4.3	Entstehung .....	160
4.4	Betroffene .....	163
4.5	Bürokratische Organisationen .....	164
4.6	Gegenmaßnahmen .....	166
4.7	Erhaltung des Arbeitsplatzes .....	169
4.7.1	Wiedereingliederung in den Arbeitsprozess .....	169
4.7.2	Betriebliches Eingliederungsmanagement .....	170
4.7.3	Kündigung bei Burn-out .....	171
<b>5</b>	<b>Adressen</b> .....	177
	<b>Literatur</b> .....	181
	<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	195