

# Stress, Mobbing und Burn-out am Arbeitsplatz

Bearbeitet von  
Sven Max Litzcke, Horst Schuh

1. Auflage 2010. Taschenbuch. VI, 199 S. Paperback  
ISBN 978 3 642 05231 6  
Format (B x L): 16,8 x 24 cm

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

Zu [Leseprobe](#)

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.

# Inhaltverzeichnis

---

1	<b>Vorwort – Stress hat zwei Gesichter . . .</b>	<b>1</b>	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
2.1	Was ist Stress? . . . . .	6	5.5.1	Individuelle Folgen . . . . .	143
2.2	Wann beginnt Stress? . . . . .	12	5.5.2	Organisatorische Folgen . . . . .	146
2.3	Wer empfindet was als Stress? . . . . .	14	5.5.3	Gesellschaftliche Folgen . . . . .	147
2.4	Wie zeigt sich Stress? . . . . .	22	5.6	Was kann man gegen Mobbing tun? . . .	147
			5.6.1	Individualebene . . . . .	148
			5.6.2	Organisationsebene . . . . .	152
			5.6.3	Gesellschaftsebene . . . . .	154
3	<b>Stressfolgen . . . . .</b>	<b>33</b>	6	<b>Das Burn-out-Syndrom . . . . .</b>	<b>155</b>
3.1	Stress führt zu Daueranspannung . . . . .	34	6.1	Was ist Burn-out? . . . . .	157
3.1.1	Wachsende Anspannung . . . . .	34	6.2	Was ist Burn-out nicht? . . . . .	163
3.1.2	Fehlende Entspannung . . . . .	40	6.3	Was sind die Folgen von Burn-out? . . .	166
3.2	Daueranspannung führt zu Krankheiten . . . . .	41	6.4	Wie entsteht Burn-out? . . . . .	166
3.2.1	Stressschäden . . . . .	43	6.5	Wer sind die Betroffenen von Burn-out? . . . . .	170
3.2.2	Krankheiten . . . . .	46	6.6	Burn-out in bürokratischen Organisationen . . . . .	171
4	<b>Stressbewältigung . . . . .</b>	<b>51</b>	6.7	Gegenmaßnahmen – Wer kann was tun? . . . . .	173
4.1	Grundlagen . . . . .	52	7	<b>Ausklang . . . . .</b>	<b>179</b>
4.2	Kurzfristige Wirkung . . . . .	55	Literatur . . . . .		183
4.2.1	Abreaktion . . . . .	55	Adressen . . . . .		191
4.2.2	Ablenkung . . . . .	56	Anhang . . . . .		193
4.2.3	Gedanken-Stopp . . . . .	57	Sachverzeichnis . . . . .		197
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	<b>Mobbing – ein extremer sozialer Stressor . . . . .</b>	<b>119</b>			
5.1	Was ist Mobbing? . . . . .	122			
5.2	Wie zeigt sich Mobbing? . . . . .	126			
5.3	Wie verläuft Mobbing? . . . . .	132			

Stress, Mobbing und Burn-out am Arbeitsplatz

Litzcke, S.M.; Schuh, H.

2010, VI, 199 S. 14 Abb., Softcover

ISBN: 978-3-642-05231-6