

# 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

**beck-shop.de**  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

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.

# Inhaltverzeichnis

---

<b>1</b>	<b>Vorwort – Stress hat zwei Gesichter . . . . .</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Stressentstehung und Stressreaktion . . . . .</b>	<b>5</b>
2.1	Was ist Stress? . . . . .	6
2.2	Wann beginnt Stress? . . . . .	12
2.3	Wer empfindet was als Stress? . . . . .	14
2.4	Wie zeigt sich Stress? . . . . .	22
<b>3</b>	<b>Stressfolgen . . . . .</b>	<b>33</b>
3.1	Stress führt zu Daueranspannung . . . . .	34
3.1.1	Wachsende Anspannung . . . . .	34
3.1.2	Fehlende Entspannung . . . . .	40
3.2	Daueranspannung führt zu Krankheiten . . . . .	41
3.2.1	Stressschäden . . . . .	43
3.2.2	Krankheiten . . . . .	46
<b>4</b>	<b>Stressbewältigung . . . . .</b>	<b>51</b>
4.1	Grundlagen . . . . .	52
4.2	Kurzfristige Wirkung . . . . .	55
4.2.1	Abreaktion . . . . .	55
4.2.2	Ablenkung . . . . .	56
4.2.3	Gedanken-Stopp . . . . .	57
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
<b>5</b>	<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
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
5.5.1	Individuelle Folgen . . . . .	143
5.5.2	Organisatorische Folgen . . . . .	146
5.5.3	Gesellschaftliche Folgen . . . . .	147
5.6	Was kann man gegen Mobbing tun? . . . . .	147
5.6.1	Individualebene . . . . .	148
5.6.2	Organisationsebene . . . . .	152
5.6.3	Gesellschaftsebene . . . . .	154
<b>6</b>	<b>Das Burn-out-Syndrom . . . . .</b>	<b>155</b>
6.1	Was ist Burn-out? . . . . .	157
6.2	Was ist Burn-out nicht? . . . . .	163
6.3	Was sind die Folgen von Burn-out? . . . . .	166
6.4	Wie entsteht Burn-out? . . . . .	166
6.5	Wer sind die Betroffenen von Burn-out? . . . . .	170
6.6	Burn-out in bürokratischen Organisationen . . . . .	171
6.7	Gegenmaßnahmen – Wer kann was tun? . . . . .	173
<b>7</b>	<b>Ausklang . . . . .</b>	<b>179</b>
	<b>Literatur . . . . .</b>	<b>183</b>
	<b>Adressen . . . . .</b>	<b>191</b>
	<b>Anhang . . . . .</b>	<b>193</b>
	<b>Sachverzeichnis . . . . .</b>	<b>197</b>

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