

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Moderne Arbeitswelt – eine neue Bewährungsprobe für die Psyche?</b>	<b>5</b>
2.1	Stress – ein Begriff mit Bandbreite	5
2.2	„Schneller – höher – weiter“ oder: Die Anforderungen der modernen Arbeitswelt	7
2.2.1	Steigender Arbeitsdruck – hohe Leistungsorientierung	8
2.2.2	Instabile Märkte – Unsichere Beschäftigungsverhältnisse	8
2.2.3	Ständige Erreichbarkeit und Arbeit ohne Grenzen	9
2.2.4	Multitasking – Viele Aufgaben gleichzeitig	12
2.2.5	Arbeitsunterbrechungen	12
2.2.6	Informationsflut	13
2.2.7	Eigenverantwortung steigt	13
2.2.8	Selbstvermarktungs- und Konkurrenzdruck	14
2.2.9	Stabile private Netzwerke bröckeln	18
2.2.10	Im Spannungsfeld von Beruf und Familie	19
2.2.11	Mobilität und Flexibilität	20
2.2.12	Dienstleistungsberufe – Maximale Kundenorientierung	20
2.2.13	Freizeitgestaltung und Soziale Netzwerke	21
2.2.14	Wenig Bewegung – von der Muskelarbeit zum Bürostuhl	22
2.3	Auswirkungen und Kosten	22
2.3.1	Psychische Erkrankungen auf dem Vormarsch	22
2.3.2	Kostenfaktor Stress – Alle leiden	23
2.3.3	Zuviel Stress schadet dem Unternehmen	31
2.3.4	Tabu-Thema „Psyche“ – Vorurteile und Stigmatisierung Betroffener	32
2.4	Anforderungen steigen – menschliche Grundbedürfnisse bleiben	34
2.4.1	Besinnung auf den Kern: Die zentralen menschlichen Grundbedürfnisse nach Maslow	34
2.4.2	Menschliche Grundbedürfnisse und Präsentismus	38
2.4.3	Fachwissen Menschenkunde	39
	Literatur	43

<b>3 Stress – von der Entstehung bis zu den Auswirkungen</b>	45
3.1 Berufstätige im Fokus unterschiedlicher Rollen – Stressquelle „Zwickmühlen“	45
3.1.1 Unterschiedliche Rollen	45
3.1.2 Chefs im Rollenkonflikt – Zwickmühlen im Führungsalltag	47
3.1.3 Zwischen den Stühlen auch ohne Führungsposition	50
3.1.4 Voraussetzung für Erfolg und Zufriedenheit: Harmonisches Zusammenspiel der 4 Lebensbereiche	51
3.2 Stress – zwei Seiten der Medaille	55
3.2.1 Definition Stress	55
3.2.2 Die goldene Seite der Medaille	55
3.2.3 Die Kehrseite der Medaille	59
3.2.4 Stressniveau und Leistung (Yerkes-Dodson-Kurve)	60
3.3 Die drei Ebenen des Stressgeschehens	62
3.3.1 Äußere Auslöser von Stress – Druck von außen	64
3.3.2 Persönliche Stressverstärker – Druck von innen	69
3.3.3 Stressreaktion	81
3.4 Neurobiologische Erkenntnisse: Wie das Gehirn auf Stress reagiert	83
3.4.1 Stress entsteht im Gehirn	83
3.4.2 Stresshormone: Vom Nutzen zum Schaden	86
3.4.3 Neurobiologisches Fazit: Wir können unser Gehirn selbst formen	87
3.5 Warum Stress krank machen kann	88
3.5.1 Veränderte Rahmenbedingungen	88
3.5.2 Auswirkungen auf den Organismus	89
Literatur	105
<b>4 Stresssignale erkennen und richtig handeln</b>	107
4.1 Stresssignale	107
4.2 Gesundheitliche Folgen von chronischem Stress	109
4.2.1 Psychosomatische Erkrankungen	109
4.2.2 Krank mit Befund	110
4.2.3 Krank ohne Befund	110
4.3 Das Burnout-Syndrom	112
4.3.1 Modebegriff oder medizinische Diagnose?	112
4.3.2 Burnout – gestörte Energiebilanz	114
4.3.3 Die Erschöpfungsspirale	115
Literatur	134
<b>5 Gut aufgestellt bei Gegenwind – Wie Sie Ihren eigenen Weg zu gesunder Leistungsfähigkeit finden</b>	135
5.1 Die 3 Erfolgssäulen persönlicher Stabilität	135
5.1.1 Auf- und Ausbau von Kompetenzen	136

---

5.1.2	Erfolgreiche Denkstrategien .....	166
5.1.3	Erholung und Entspannung.....	182
5.1.4	Die drei Erfolgssäulen in Balance .....	200
5.1.5	Soforthilfen und nachhaltige Strategien gegen Stress .....	201
5.1.6	Ernährung .....	205
5.2	Coaching – Gemeinsam zu neuen Lösungen .....	205
5.2.1	Professionelles Coaching durch einen externen Berater .....	205
5.2.2	Selbstcoaching – Hilfe zur Selbsthilfe .....	209
5.2.3	EAP (Employee Assistance Program) .....	211
	Literatur .....	212
<b>6</b>	<b>Stressprävention – Wirksame Schutzfaktoren .....</b>	<b>213</b>
6.1	Schutz durch Resilienz .....	213
6.2	Bedeutung der Firmenkultur .....	217
6.3	Gute Führung.....	218
6.4	Gesund leben und arbeiten mit dem REISS-Profil .....	219
	Literatur .....	223
	<b>Schlusswort .....</b>	<b>225</b>
	<b>Glossar .....</b>	<b>227</b>
	<b>Sachverzeichnis .....</b>	<b>237</b>

Stressmanagement - Stabil trotz Gegenwind

Wie Sie Ihren eigenen Weg zu gesunder  
Leistungsfähigkeit finden

Mainka-Riedel, M.

2013, XIII, 240 S. 48 Abb., Softcover

ISBN: 978-3-658-00930-4