Inhaltsverzeichnis

1 Kleine Stresskunde: Das Adrenalinzeitalter 1
Peter Buchenau
1.1 Was sind die Ursachen? 4
1.2 Überlastet oder gar schon gestresst? 7
1.3 Alles Stress oder was? 9
1.4 Burn-out – Die letzte Stressstufe 11
Literatur 14

2 Der Betriebsrat und seine Scharnierposition 15
2.1 Allgemeine Rollenerwartungen 15
2.2 Der Rollenstress des Betriebsrates 21
Literatur 28

3 Die Konflikte im Einzelnen 29
3.1 Konflikte mit dem Arbeitgeber 31
3.2 Konflikte mit den Arbeitnehmern 42
3.3 Konflikte innerhalb des Gremiums 54
3.4 Weitere Stressfaktoren 61
Literatur 69

4 Von der Stressspirale zu den Balancefaktoren 71
4.1 Balancefaktor Identifikation (Konfliktherd Arbeitgeber) 77
4.2 Balancefaktor Kommunikation (Konfliktherd Arbeitnehmer) 78
4.3 Balancefaktor Vielfalt (Konfliktherd Gremium) 79
4.4 Balancefaktor Beratung (Konfliktherd Know-how) 81
4.5 Balancefaktor Zeitmanagement (Konfliktherd Doppelbelastung) 83
4.6 Balancefaktor Selbstreflektion (Konfliktherd Macht/Status) 85
4.7 Balancefaktor gedankliche Entspannung 86
4.8 Balancefaktor progressive Muskelentspannung 88
4.9 Balancefaktor Sport 90
4.10 Balancefaktor „Nein!“ 91
Literatur 92

5 Nachwort 93

http://www.springer.com/978-3-658-16156-9

Der Anti-Stress-Trainer für Betriebsräte
Nicht untergehen im Strudel der Rollenkonflikte
Ulmer, M.
2017, X, 96 S., Softcover
ISBN: 978-3-658-16156-9