

# Inhalt

Vorwort . . . . .	7
-------------------	---

## Teil I Streß und seine Folgen für Individuum und Gesellschaft

<b>Kapitel 1 Was ist Streß?</b> . . . . .	17
1.1 Einleitung . . . . .	17
1.2 Verschiedene Erklärungsansätze . . . . .	19
1.3 Ursachen und Wirkungen von Streß . . . . .	23
<b>Kapitel 2 Persönlichkeit, Arbeit, Familie und Streß</b> . . . . .	26
2.1 Die streßanfällige Persönlichkeit . . . . .	26
2.2 Belastungen bei der Arbeit . . . . .	31
2.3 Ehestruktur und Streß . . . . .	41
<b>Kapitel 3 Streß und sein Schaden für die Gesellschaft</b> . . . . .	63

## Teil II Bewältigung von Streß in Person und Familie

<b>Kapitel 4 Regulierung des Typ-A-Verhaltens</b> . . . . .	71
<b>Kapitel 5 Die Suche nach mitmenschlichem Beistand</b> . . . . .	83
5.1 Die Familie als stützendes System . . . . .	87
5.2 Unterstützung durch die Arbeitsorganisation . . . . .	89
<b>Kapitel 6 Neuprogrammierung des Lebensstils</b> . . . . .	103
<b>Kapitel 7 Umgang mit Problemen der modernen Ehe</b> . . . . .	115
7.1 Typen von Familienstrukturen . . . . .	116
7.2 Doppelverdienerfamilien und ihre Probleme . . . . .	121
7.3 Hilfe der Organisation für Doppelverdiener . . . . .	123
7.4 Mobiler Lebensstil und die Familie . . . . .	126

## Teil III Strategien gegen Arbeitsstreß

<b>Kapitel 8 Der Beitrag der Organisation zur Streßlinderung . . . . .</b>	<b>139</b>
8.1 Ursachen und Ausgangsbedingungen von Streß . . . . .	139
8.2 Direkte praktische Maßnahmen . . . . .	143
8.3 Indirekte Maßnahmen: Unternehmenspolitik und langfristige Streßverhütung . . . . .	151
<b>Kapitel 9 Der Beitrag des Individuums zur Bewältigung von Arbeitsstreß . . . . .</b>	<b>159</b>
9.1 Der Prozeß der Bewältigung . . . . .	159
9.2 Einschätzung des eigenen Arbeitsdrucks . . . . .	162
9.3 Entwicklung von Aktionsplänen . . . . .	165
Literatur . . . . .	175
Personenverzeichnis . . . . .	185