

# Inhaltsverzeichnis

---

|          |  |           |
|----------|--|-----------|
| <b>1</b> | <b>Stress verstehen</b> .....  | <b>1</b>  |
|          | <i>Julia A. M. Reif, Erika Spieß und Peter Stadler</i>                           |           |
| 1.1      | Schöne neue Arbeitswelt? .....   | 2         |
| 1.2      | Was ist Stress? .....  | 6         |
|          | <b>Literatur</b> .....   | <b>11</b> |
| <b>2</b> | <b>Quellen von Stressoren</b> .....  | <b>13</b> |
|          | <i>Erika Spieß und Julia A. M. Reif</i>  |           |
| 2.1      | Stressoren aus der Person selbst .....   | 15        |
| 2.2      | Stressoren aus dem sozialen Umfeld .....   | 16        |
| 2.3      | Rollenstressoren aus der Schnittstelle zwischen Person und sozialem Umfeld ..... | 21        |
| 2.4      | Stressoren aus der physikalisch-technologischen Umwelt .....                     | 23        |
| 2.5      | Stressoren aus dem Verhaltensraum .....  | 23        |
| 2.6      | Stressoren aus der Arbeitsaufgabe .....  | 25        |
| 2.7      | Stressoren aus der Organisation .....  | 26        |
| 2.8      | Kulturell bedingte Stressoren .....  | 28        |
|          | <b>Literatur</b> .....   | <b>29</b> |
| <b>3</b> | <b>Psychologische Modelle zu Stressoren und stressenden Situationen</b> .....    | <b>33</b> |
|          | <i>Julia A. M. Reif und Erika Spieß</i>  |           |
| 3.1      | Das Person-Environment-Fit-Modell .....  | 34        |
| 3.2      | Das Job-Demand-Control-Modell .....  | 37        |
| 3.3      | Das Modell der beruflichen Gratifikationskrisen .....                            | 38        |
|          | <b>Literatur</b> .....   | <b>40</b> |
| <b>4</b> | <b>Wahrnehmung und Bewertung von Stressoren</b> .....                            | <b>43</b> |
|          | <i>Julia A. M. Reif und Erika Spieß</i>  |           |
| 4.1      | Das transaktionale Stressmodell .....  | 44        |
| 4.2      | Das kybernetische Stressmodell .....   | 47        |
| 4.3      | Kulturelle Unterschiede in der Bewertung von Stressoren .....                    | 51        |
|          | <b>Literatur</b> .....   | <b>52</b> |
| <b>5</b> | <b>Ressourcen als Puffer</b> .....   | <b>53</b> |
|          | <i>Julia A. M. Reif, Erika Spieß und Peter Stadler</i>                           |           |
| 5.1      | Ressourcen aus der Person .....  | 55        |
| 5.2      | Ressourcen aus dem sozialen Umfeld: Soziale Unterstützung .....                  | 61        |
| 5.3      | Ressourcen aus dem sozialen Umfeld: Gesundheitsförderliche Führung .....         | 62        |
| 5.4      | Ressourcen aus der Arbeitsaufgabe .....  | 66        |
| 5.5      | Ressourcen aus der Schnittstelle zwischen Person und sozialem Umfeld .....       | 68        |

|           |  |     |
|-----------|--|-----|
| 5.6       | <b>Ressourcen aus der physikalisch-technologischen Umwelt und aus dem Behavior Setting</b> ..... | 68  |
| 5.7       | <b>Ressourcen aus der Organisation</b> .....   | 69  |
| 5.8       | <b>Kulturelle Ressourcen</b> .....   | 70  |
|           | <b>Literatur</b> .....   | 71  |
| <b>6</b>  | <b>Psychologische Modelle zu Anforderungen und Ressourcen</b> .....                              | 75  |
|           | <i>Julia A. M. Reif und Erika Spieß</i>  |     |
| 6.1       | <b>Das Job-Demands-Resources-Modell</b> .....  | 76  |
| 6.2       | <b>Die Theorie der Ressourcenerhaltung</b> .....   | 78  |
|           | <b>Literatur</b> .....   | 81  |
| <b>7</b>  | <b>Reaktionen auf Stress – Stress als Reaktion</b> .....   | 83  |
|           | <i>Erika Spieß, Julia A. M. Reif und Peter Stadler</i>   |     |
| 7.1       | <b>Ein Modell zur Stressreaktion</b> .....   | 87  |
| 7.2       | <b>Stressreaktionen</b> .....  | 88  |
| 7.3       | <b>Burn-out als eine längerfristige Stressfolge</b> .....  | 90  |
| 7.4       | <b>Konsequenzen von Stress für die Organisation</b> .....  | 95  |
|           | <b>Literatur</b> .....   | 98  |
| <b>8</b>  | <b>Stress bewältigen</b> .....   | 101 |
|           | <i>Julia A. M. Reif, Erika Spieß und Peter Stadler</i>   |     |
| 8.1       | <b>Coping</b> .....  | 102 |
| 8.2       | <b>Stress vermeiden, Ressourcen aufbauen: Was kann die Person tun?</b> .....                     | 107 |
| 8.3       | <b>Stress vermeiden, Ressourcen aufbauen: Was kann die Organisation tun? ..</b>                  | 108 |
| 8.4       | <b>Stress abbauen: Was kann die Person tun?</b> .....  | 109 |
| 8.5       | <b>Stress abbauen: Was kann die Organisation tun?</b> .....                                      | 115 |
| 8.6       | <b>Negative Langzeitfolgen von Stress behandeln</b> .....  | 121 |
| 8.7       | <b>Wirksamkeit von Maßnahmen gegen Stress</b> .....  | 125 |
|           | <b>Literatur</b> .....   | 126 |
| <b>9</b>  | <b>Erholung</b> .....  | 131 |
|           | <i>Julia A. M. Reif und Erika Spieß</i>  |     |
| 9.1       | <b>Erholung im Urlaub</b> .....  | 133 |
| 9.2       | <b>Erholung am Wochenende und am Feierabend</b> .....  | 134 |
| 9.3       | <b>Erholung in der Nacht – schlafen Sie gut!</b> .....   | 136 |
|           | <b>Literatur</b> .....   | 138 |
| <b>10</b> | <b>Stressoren identifizieren – die Gefährdungsbeurteilung</b> .....                              | 139 |
|           | <i>Peter Stadler, Julia A. M. Reif und Erika Spieß</i>   |     |
| 10.1      | <b>Rechtliche Grundlagen</b> .....   | 140 |
| 10.2      | <b>Ermittlung und Prävention psychischer Fehlbelastungen</b> .....                               | 142 |
| 10.3      | <b>Wann ist der richtige Zeitpunkt für eine Gefährdungsbeurteilung?</b> .....                    | 143 |
| 10.4      | <b>Vorbereiten und Voraussetzungen schaffen</b> .....  | 143 |
| 10.5      | <b>Festlegen von Bereichen bzw. Tätigkeiten</b> .....  | 145 |
| 10.6      | <b>Ermittlung der psychischen Belastung der Arbeit</b> .....                                     | 145 |
| 10.7      | <b>Beurteilung der psychischen Belastung</b> .....   | 149 |

|           |  |     |
|-----------|--|-----|
| 10.8      | <b>Entwicklung und Umsetzung von Maßnahmen</b> .....                                     | 150 |
| 10.9      | <b>Wirksamkeitskontrolle und Aktualisierung/Fortschreibung</b> .....                     | 152 |
| 10.10     | <b>Dokumentation</b> .....   | 152 |
| 10.11     | <b>Allgemeine Empfehlungen</b> .....   | 153 |
|           | <b>Literatur</b> .....   | 154 |
| <b>11</b> | <b>Praxisbeispiele: Betriebliche Maßnahmen zur Stress- und Belastungsreduktion</b> ..... | 157 |
|           | <i>Erika Spieß, Peter Stadler und Julia A. M. Reif</i>                                   |     |
| 11.1      | <b>Gefährdungsbeurteilungen in großen Unternehmen</b> .....                              | 158 |
| 11.2      | <b>Gefährdungsbeurteilung in einem KMU (kleine und mittlere Unternehmen)</b> .....       | 159 |
| 11.3      | <b>Belastungsoptimierung in der stationären Altenpflege</b> .....                        | 160 |
| 11.4      | <b>Studie zum Zeit- und Leistungsdruck in Dienstleistungsorganisationen</b> ....         | 161 |
|           | <b>Literatur</b> .....   | 163 |
| <b>12</b> | <b>Zusammenfassung und Ausblick</b> .....  | 165 |
|           | <i>Julia A. M. Reif, Erika Spieß und Peter Stadler</i>                                   |     |
| 12.1      | <b>Zusammenfassung</b> .....   | 166 |
| 12.2      | <b>Ausblick</b> .....  | 169 |
|           | <b>Literatur</b> .....   | 171 |
|           | <b>Serviceteil</b> .....   | 173 |
|           | <b>Sachverzeichnis</b> .....   | 174 |