

# 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