

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	11
<b>1. Gegenwärtige Situation</b> .....	13
<b>2. Streß bei Unternehmern</b> .....	17
2.1 Material, Statistik .....	17
2.2 Gegenwärtige Arztbehandlung .....	17
2.3 Letztjährige Arztbehandlung .....	17
2.4 Tabakkonsum.....	18
2.5 Übergewicht .....	18
2.6 Ausgleichssport .....	19
2.7 Allgemeines Streßgefühl .....	19
2.8 Spezielles Streßgefühl (Familie, Beruf).....	20
2.9 Streßdefinitionen .....	20
2.10 Lebenswünsche.....	21
2.11 Diskussion und Prävention .....	22
2.12 Zusammenfassung.....	22
<b>3. Streß bei Angestellten</b> .....	25
3.1 Allgemeines, Material .....	25
3.2 Streßdefinition .....	25
3.3 Streßsituation .....	25
3.4 Streßbewältigung .....	26
3.5 Streßkompensation.....	26
3.6 Medikamentenkonsum und Streß .....	27
3.7 Tabakkonsum und Streß.....	27
3.8 Alkohol und Drogen .....	28
3.9 Freizeitgestaltung .....	28
3.10 Sportverhalten, Arbeitsweg.....	29
3.11 Persönliches und öffentliches Engagement.....	30
3.12 Einschätzung der wirtschaftlichen Zukunft.....	31
3.13 Einschätzung der persönlichen Zukunft .....	32
3.14 Zusammenfassung.....	32
<b>4. Streß bei Lehrern</b> .....	35
4.1 Einleitung .....	35
4.2 Streßdefinition .....	35
4.3 Streßarten .....	36
4.4 Berufsstreß .....	36
4.5 Familienstreß .....	37

4.6	Freizeitstreß, Freizeitverhalten .....	38
4.7	Gesundheitsstreß, gegenwärtige Arztbehandlung .....	39
4.8	Sexualstreß .....	40
4.9	Lebenswünsche .....	40
4.10	Änderungswünsche .....	41
4.11	Berufswünsche .....	41
4.12	Zusammenfassung .....	42
<b>5.</b>	<b>Streß bei Apothekern .....</b>	<b>43</b>
5.1	Einleitung und Ziel .....	43
5.2	Material Statistik .....	43
5.3	Einzugsbereich, Mitarbeiterzahl, Betriebsklima .....	44
5.4	Arbeitsumfang, Arbeitszeit, Stundenzahl .....	44
5.5	Berufliche Streßbelastung .....	45
5.6	Ernährung und Übergewicht .....	46
5.7	Tabak- und Alkoholkonsum .....	46
5.8	Freizeit und Sport .....	47
5.9	Zeit für Fortbildung, Nacht- und Sonntagsdienst .....	48
5.10	Berufsspezifische Kriterien .....	48
5.11	Zufriedenheit, Gesundheit, Zukunftswünsche .....	50
5.12	Zusammenfassung .....	50
<b>6.</b>	<b>Streß bei Journalisten .....</b>	<b>53</b>
6.1	Material Statistik .....	53
6.2	Berufsalter, Arbeitszeit .....	53
6.3	Tätigkeitsfeld, Berufsstellung .....	54
6.4	Allgemeine Streßsituation .....	55
6.5	Spezielle Streßsituation .....	55
6.6	Wohlbefinden am Arbeitsplatz («Berufsstreß») .....	56
6.7	Arbeitsklima in der Redaktion («Arbeitsplatzstreß») .....	56
6.8	Existenzsicherung, Einkommen («Existenzstreß») .....	57
6.9	Einstufung, Redaktionsbeurteilung («Anerkennungstreß») .....	58
6.10	Termindruck, Arbeitszeit, Mittagspause («Terminstreß») .....	58
6.11	Familiäre Streßsituationen («Familienstreß») .....	59
6.12	Freizeit, Ferien .....	59
6.13	Hobbys, Sport .....	60
6.14	Genußmittelkonsum .....	60
6.15	Allgemeiner Gesundheitszustand («Gesundheitsstreß») .....	61
6.16	Zusammenfassung .....	61
<b>7.</b>	<b>Streß bei Sporttrainern .....</b>	<b>63</b>
7.1	Einleitung .....	63
7.2	Material und Statistik .....	63
7.3	Streßdefinition .....	63
7.4	Familienstreß .....	64

7.5	Berufsstreß .....	64
7.6	Spielstreß .....	64
7.7	Streßüberwindung .....	65
7.8	Streßbekämpfung bei Spielern .....	66
7.9	Genußmittel und Streß .....	66
7.10	Zusammenfassung .....	68
<b>8.</b>	<b>Streß bei berufstätigen Frauen .....</b>	<b>69</b>
8.1	Material und Statistik .....	69
8.2	Streß am Arbeitsplatz .....	69
8.3	Streß im Familienleben .....	70
8.4	Persönliche Anerkennung («Anerkennungsstreß») .....	71
8.5	Existenz- und Finanzsorgen («Existenzstreß») .....	72
8.6	Gesundheitliche Sorgen («Krankheitsstreß») .....	72
8.7	Gegenwärtige und letztjährige Arztbehandlung .....	73
8.8	Frühere Streßsituationen .....	73
8.9	Streßkompensation .....	74
8.10	Zusammenfassung .....	74
<b>9.</b>	<b>Streß bei Hausfrauen .....</b>	<b>75</b>
9.1	Einführung und Ziel der Arbeit .....	75
9.2	Material und Statistik .....	75
9.3	Streß-Definition .....	75
9.4	Eustreß und Distreß .....	76
9.5	Vorteile durch Streß .....	77
9.6	Haushaltstreß .....	77
9.7	Terminstreß .....	78
9.8	Familienstreß .....	78
9.9	Streß der Männer .....	79
9.10	Streß des Ehepartners .....	80
9.11	Sexualstreß .....	81
9.12	Existenzstreß .....	82
9.13	Finanzstreß .....	82
9.14	Krankheitsstreß .....	83
9.15	Streß und Arztbehandlung .....	84
9.16	Anerkennungsstreß .....	84
9.17	Überforderungsstreß .....	85
9.18	Freizeit und Streß .....	85
9.19	Sportverhalten .....	86
9.20	Frühere Streßsituationen .....	87
9.21	Streß durch Lebensangst .....	88
9.22	Streßbewältigung .....	89
9.23	Zusammenfassung .....	89

10.	<b>Streß bei Jugendlichen</b> .....	91
10.1	Einleitung .....	91
10.2	Material, Statistik .....	91
10.3	Streßdefinition .....	92
10.4	Beruflicher Streß.....	92
10.5	Familiärer Streß .....	93
10.6	Streß der Eltern .....	94
10.7	Streß durch Krankheit, Gesundheitsprobleme.....	94
10.8	Partnerschaftsstreß, Sexualstreß, Liebeskummer .....	95
10.9	Streß und Tabak, Streß und Drogen.....	97
10.10	Größte Freude (positiver Streß) .....	97
10.11	Größtes Leid (negativer Streß) .....	98
10.12	Schulstreß: Internatsschülerinnen.....	99
10.13	Zusammenfassung.....	103
11.	<b>Streß und Selbstmordprävention</b> .....	105
11.1	Einleitung .....	105
11.2	Einschätzung eines Selbstmordes – Verständnis oder Ablehnung .	105
11.3	Einschätzung geschlechterspezifischer Unterschiede.....	106
11.4	Einschätzung der gegenwärtigen Selbstmordziffern.....	107
11.5	Vermutete Selbstmordursachen Jugendlicher .....	107
11.6	Vermutete Selbstmordursachen älterer Menschen .....	108
11.7	Vermutete Selbstmordursachen bei Frauen.....	109
11.8	Frühere Selbstmordgedanken .....	109
11.9	Jugendselftmord .....	110
11.10	Selbstmordversuche Jugendlicher .....	111
11.11	Selbstmordursachen Jugendlicher .....	112
11.12	Schwangerschaft und Selbstmordversuch .....	113
11.13	Selbstmordmethoden .....	114
11.14	Doppelsebstmordversuch .....	114
11.15	Ankündigung und Drohung.....	115
11.16	Abschiedsbriefe .....	115
11.17	Inhalt der Abschiedsbriefe.....	116
11.18	Sexualprobleme in Abschiedsbriefen (männliche Personen).....	117
11.19	Sexualprobleme in Abschiedsbriefen (weibliche Probleme).....	118
11.20	Präventionsvorschläge Jugendlicher .....	119
11.21	Studie über die Selbstmordeinschätzung durch Jugendliche.....	120
11.22	Streß und Kinderselbstmord.....	121
11.23	Studie an Bauernburschen .....	123
11.24	Drogen und Selbstmord .....	124
11.25	Studie an Strafansassen .....	124
11.26	Studie an Krankenschwestern .....	125
11.27	Studie an Betriebskrankenkassen-Vertretern .....	125
11.28	Studie an Lehrern .....	126
11.29	Sport und Selbstmordeinschätzung.....	126

12.	<b>Streß und Sexualmedizin</b> .....	129
12.1	Untersuchungsmaterial .....	129
12.2	Ehebruch und Tyrannei .....	129
12.3	Heirats- und Scheidungsalter .....	130
12.4	Erneuter Heiratswunsch .....	130
12.5	Die Jugendliebe als Ehepartner .....	131
12.6	Scheidungsgrund: Ehemalige Jugendfreunde .....	131
12.7	Erneute Partnerkontakte .....	132
12.8	Kontakte mit dem früheren Ehemann .....	133
12.9	Selbstmordprobleme .....	134
12.10	Folgen für die Kinder .....	134
12.11	Folgen für die somatische Situation .....	134
12.12	Folgen für die psychische Situation .....	135
12.13	Folgen für Beruf und soziale Situation .....	136
12.14	Konträre Freizeitinteressen der Ehepartner .....	136
12.15	Frühere Sexualinformation .....	137
12.16	Sexualwissen .....	138
12.17	Zufriedenheit mit dem gegenwärtigen Schicksal .....	139
12.18	Scheidungsgründe und Präventivhinweise .....	140
12.19	Sonderstudie: Sexualstreß Dorfbevölkerung .....	141
13.	<b>Prävention</b> .....	143
13.1	Berufsstreß und seine Prävention .....	143
13.1.1	Kompetenzverteilung zur Entlastung verhütet Streß .....	143
13.1.2	Der rechte Mann am rechten Ort verhütet Streß .....	143
13.1.3	Informieren, loben, qualifizieren, kontrollieren verhütet Streß .....	144
13.1.4	Entlastung durch Gruppenarbeit verhütet Streß .....	144
13.1.5	Rationelles Arbeitsverhalten verhütet Streß .....	145
13.1.6	Zweckmäßiges Arbeitsverhalten verhütet Streß .....	147
13.2	Privater Streß und seine Prävention .....	148
13.2.1	Allgemeine persönliche Streßsituation .....	148
13.2.2	Familienstreß .....	148
13.2.3	Streß und Autofahren .....	149
13.2.4	Streß und Fernsehen .....	150
13.2.5	Streß und Sportverhalten .....	151
13.2.6	Streß und Herzinfarkt, Streß und Gesundheit .....	152
14.	<b>Diskussion</b> .....	155
15.	<b>Anhang</b> .....	157
15.1	Anhang A .....	157
15.2	Anhang B .....	158
15.3	Anhang C .....	163
15.4	Anhang D .....	163
15.5	Anhang E .....	164

16.	<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>171</b>
17.	<b>Sachregister .....</b>	<b>174</b>