

Inhalt

Vorwort	XII
---------	-----

Teil I: Einführung

1 Arbeit und ihr Wert für das Leben	3
1.1 Merkmale der Arbeit	3
1.2 Die Bedeutung der Arbeit	4
2 Arbeitsstörungen: Folgen und Ursachen	8
2.1 Folgen von Arbeitsstörungen	8
2.2 Ursachen von Arbeitsstörungen: Beschreibung und Diagnose	10
2.2.1 Individuelle Ursachen	11
2.2.2 Ungünstige Arbeitsbedingungen	12
2.2.3 Zwischenmenschliche Probleme am Arbeitsplatz	13
2.2.4 Unkritische Übernahme von Aufträgen	15
2.2.5 Mangelhafte Antriebsregulation	17
2.2.6 Mangelhafte Ausführungsregulation	18
2.2.7 Mangelhafte Selbstorganisation	19

Teil II: Selbsthilfe bei Arbeitsstörungen

3 Einführung	23
3.1 Beschreibung der Arbeitsstörung	24
3.2 Analyse der Störungsursachen	24
3.3 Sich entscheiden und handeln	26
3.4 Ihre Gebrauchsanweisung für die Selbsthilfe	26
4 Modul 1: Einleitung kurzfristiger Entlastungsmaßnahmen	33
4.1 Warum Entlastung wichtig ist	33
4.2 Praktische Schritte: Entlastung schaffen	33

5	Modul 2: Veränderungen im Alltag	37
5.1	Der Energiehaushalt	37
5.2	Praktische Schritte: Energiehaushalt verbessern	38
5.2.1	Energieausgaben senken	38
5.2.2	Energie- und Kraftreserven aufbauen	39
6	Modul 3: Psychische Regulation von Arbeitstätigkeiten	42
6.1	Planloses Arbeiten	42
6.2	Praktische Schritte: effektive Selbstregulation	43
6.2.1	Aufträge kritisch prüfen	43
6.2.2	Bildung von Zielen und Selbstverpflichtung dafür	44
6.2.3	Sich orientieren	45
6.2.4	Planen und Handeln	45
7	Modul 4: Selbstmotivierung und Mobilisierung von Energie	49
7.1	Warum müssen wir uns selbst motivieren?	49
7.2	Praktische Schritte zur Selbstmotivierung	50
7.2.1	Wenn äußere Bedingungen demotivieren	50
7.2.2	Wenn innere Bedingungen demotivieren	52
8	Modul 5: Abbau hinderlicher Einstellungen gegenüber der Arbeit	59
8.1	Was sind hinderliche Einstellungen?	59
8.2	Hinderliche Einstellungen und Gegenargumente	59
9	Modul 6: Abbau von arbeitsbezogenen Selbstwertproblemen	63
9.1	Negative Gefühle bei der Arbeit	63
9.2	Praktische Schritte gegen Selbstwertprobleme	66
9.2.1	Maßnahmen bei Angst und Unsicherheit	66
9.2.2	Maßnahmen bei Selbstvorwürfen	66
9.2.3	Maßnahmen bei Entmutigung	68

10	Modul 7: Veränderungen bei Typ-A-Verhalten	72
10.1	Typ-A-Persönlichkeit: ehrgeizig und hyperaktiv	72
10.2	Praktische Schritte: acht Selbsthilfemaßnahmen	73
10.2.1	Umgang mit Zeitdruck	74
10.2.2	Arbeit vereinfachen und Ansprüche überprüfen	74
10.2.3	Besser planen lernen	77
10.2.4	Pausen einbauen	78
10.2.5	Entspannungsübungen	79
10.2.6	Kräfteraubende Aktivitäten reduzieren, kräftesteigernde erhöhen	80
10.2.7	Auf Gefühle und Stimmungen achten	80
10.2.8	Zentrale Lebenswerte relativieren	82
11	Modul 8: Vorbereitung auf schwierige Situationen	91
11.1	Angst vor der Aufgabe	91
11.2	Praktische Schritte gegen die Angst	92
11.2.1	Umgang mit starker Anspannung	92
11.2.2	Kognitive Probe	93
12	Modul 9: Umgang mit Erfolgen und Misserfolgen	96
12.1	Was sind Erfolge und Misserfolge?	96
12.2	Praktische Schritte	98
12.2.1	Erfolgs- und Misserfolgsbilanz	98
12.2.2	Umgang mit Erfolgen	99
12.2.3	Umgang mit Misserfolgen	101
12.2.4	Ausdauer oder Zielablösung?	102
13	Modul 10: Klärung von Beziehungen	112
13.1	Konflikte am Arbeitsplatz	112
13.2	Praktische Schritte: Konfliktanalyse und Veränderung	113
13.2.1	Bilanz der Beziehungen	113
13.2.2	Beziehungen verändern	114
14	Modul 11: Verbesserung der sozialen Fertigkeiten	117
14.1	Psychologische Regeln	117
14.2	Praktische Schritte: Beziehungen verbessern	118
14.2.1	Empathie lernen	118

14.2.2	Positiv verstärken	119
14.2.3	Auf die Regeln der Gegenseitigkeit achten	120
14.2.4	Auf Reaktanz achten	120
14.2.5	Regeln für den Umgang mit Konflikten	122

15 Modul 12: Selbstorganisation und Zukunftsperspektive 125

15.1	Arbeitsleben und Freizeit organisieren – warum?	125
15.2	Praktische Schritte zur Selbstorganisation	125
15.2.1	Arbeitszufriedenheit erhöhen	125
15.2.2	Beanspruchung und Erholung	131
15.2.3	Berufliche Werte und Zukunftsperspektiven	132

16 Modul 13: Problemlösefähigkeit steigern 138

16.1	Was ist ein Problem?	138
16.2	Praktische Schritte: Problembewältigung	140
16.2.1	Problemanalyse	140
16.2.2	Schwierigkeiten bei der Durchführung von Selbsthilfemaßnahmen	141
16.2.3	Sechzig Selbsthilfemaßnahmen gegen Arbeitsstörungen	143

Teil III: Rehabilitationstraining bei Arbeitsstörungen

17 Ein Rehabilitationstraining für Gruppen 149

17.1	Anwendung des Rehabilitationstrainings	149
17.1.1	Die Zielgruppe	150
17.1.2	Anforderungen an wirksame Rehabilitationsmaßnahmen	152
17.2	Ablauf eines Rehabilitationstrainings bei Arbeitsstörungen	154
17.3	Die diagnostischen und vorbereitenden Einzelkontakte	155
17.4	Die Gruppensitzungen	157
17.5	Abschluss der Rehabilitation: die Einzelsitzung	168
17.6	Zusammenfassung	169

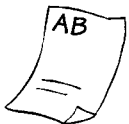
Schlusswort 172

Verzeichnis der Arbeitsblätter

AB 1	Symptome von Arbeitsstörungen	30/31
AB 2	Arbeitsstörungen	32
AB 3	Verbesserung der Kräftebilanz	41
AB 4	Struktur einer effektiven Selbstregulation im Arbeitsprozess	48
AB 5	Selbstdiagnose: Motivationsschwierigkeiten	56/57
AB 6	Möglichkeiten der Selbststeuerung bei Schwierigkeiten	58
AB 7	Entmutigungsreaktion	71
AB 8	Symptome des Typ-A-Arbeitsstils	84
AB 9	Tagesprotokoll: Umgang mit Zeitdruck	85
AB 10	Ansprüche an die eigene Arbeit überprüfen	86
AB 11	Arbeitsplan	87
AB 12	Bilanz: Belastungen – Stresswiderstandsquellen	88
AB 13	Gefühle und ihre Botschaft	89
AB 14	Absolute Werte differenzieren	90
AB 15	Hilfreiche innere Sätze	95
AB 16	Erfolgs- und Misserfolgsbilanz	107
AB 17	Situationsanalyse nach einem Erfolg	108
AB 18	Situationsanalyse nach einem Misserfolg	109/110
AB 19	Kosten-Nutzen-Abwägung	111
AB 20	Analyse der Beziehungen	115
AB 21	Einstellung und Verhalten	116
AB 22	Beobachtung von Personen und Schlussfolgerungen	124
AB 23	Zufriedenheitsfaktoren	135
AB 24	Steigerung der Arbeitszufriedenheit	136
AB 25	Erholungsplan	137
AB 26	Problemanalyse	145/146
AB 27	Energiehaushalt	170
AB 28	Übungen zu kritischen sozialen Situationen	171

Literatur 173

Sachregister 175



Hinweis auf Arbeitsblätter jeweils am Kapitelende