

1	Vorwort – Stress hat zwei Gesichter . . .	1
2	Stressentstehung und Stressreaktion	5
2.1	Was ist Stress?	6
2.2	Wann beginnt Stress?	10
2.3	Wer empfindet was als Stress?	14
2.4	Wie zeigt sich Stress?	22
3	Stressfolgen	33
3.1	Stress führt zu Daueranspannung	34
3.1.1	Wachsende Anspannung	34
3.1.2	Fehlende Entspannung	40
3.2	Daueranspannung führt zu Krankheiten	40
3.2.1	Stressschäden	41
3.2.2	Krankheiten	45
4	Stressbewältigung	51
4.1	Grundlagen	52
4.2	Kurzfristige Wirkung	55
4.2.1	Abreaktion	55
4.2.2	Ablenkung	56
4.2.3	Gedanken-Stopp	56
4.2.4	Zufriedenheitserlebnisse schaffen	58
4.2.5	Positive Selbstinstruktion	58
4.2.6	Spontane Entspannung	61
4.2.7	Entschleunigung	62
4.3	Langfristige Wirkung	63
4.3.1	Opferrolle ablegen	63
4.3.2	Einstellung ändern	64
4.3.3	Verhalten ändern	73
4.3.4	Soziale Unterstützung	79
4.3.5	Zeitmanagement	82
4.3.6	Systematische Entspannung	92
4.3.7	Lebensstil	107
4.4	Extremstress	112
5	Mobbing – ein extremer sozialer Stressor	117
5.1	Was ist Mobbing?	119
5.2	Wie zeigt sich Mobbing?	124
5.3	Wie verläuft Mobbing?	130

5.4	Mobbingursachen	134
5.4.1	Mobbingtäter	134
5.4.2	Mobbingopfer	138
5.4.3	Arbeitsorganisation und betriebliche Situation	140
5.5	Mobbingfolgen	140
5.5.1	Individuelle Folgen	141
5.5.2	Organisatorische Folgen	144
5.5.3	Gesellschaftliche Folgen	145
5.6	Was kann man gegen Mobbing tun? . . .	145
5.6.1	Individualebene	145
5.6.2	Organisationsebene	150
5.6.3	Gesellschaftsebene	151
6	Das Burn-out-Syndrom	153
6.1	Was ist Burn-out?	155
6.2	Was ist Burn-out nicht?	161
6.3	Was sind die Folgen von Burn-out? . . .	164
6.4	Wie entsteht Burn-out?	164
6.5	Wer sind die Betroffenen von Burn-out?	168
6.6	Burn-out in bürokratischen Organisationen	169
6.7	Gegenmaßnahmen – Wer kann was tun?	171
7	Ausklang	177
	Literatur	181
	Adressen	187
	Anhang	189
	Sachverzeichnis	193