

# Inhaltsverzeichnis

	Seite	Randziffer
Vorwort .....	5	
Inhaltsverzeichnis .....	7	
<b>1 Einleitung</b> .....	<b>13</b>	<b>1– 4</b>
<b>2 Psychische Belastungen am Arbeitsplatz – Wie sie entstehen und was sie bewirken</b> .....	<b>15</b>	<b>5– 49</b>
2.1 Was sind psychische Belastungen und wie werden sie verursacht? .....	15	5– 8
2.2 Beanspruchung als individuelle Reaktion .....	17	9– 20
2.3 Überforderung und Unterforderung .....	23	21– 22
2.4 Stress als Beanspruchungsfolge .....	24	23– 29
2.5 Monotonie, psychische Ermüdung, psychische Sättigung .....	28	30– 32
2.6 Klassifikation der möglichen Folgen von Stress .....	29	33– 34
2.7 Rechtsgrundlagen zu psychischen Belastungen .....	30	35– 40
2.8 Prävention und Intervention .....	32	41– 42
2.9 Begriffliche Abgrenzung .....	32	43– 49
<b>3 Psychische Belastungsfaktoren</b> .....	<b>35</b>	<b>50–255</b>
3.1 Apersonale Belastungsfaktoren .....	35	53– 82
3.1.1 Sick-Building-Syndrom (SBS) – Eine neue Krankheit? .....	36	54– 59
3.1.1.1 Charakteristik des SBS .....	36	54– 57
3.1.1.2 Was kann bei Verdacht auf Sick- Building-Beschwerden getan werden? ..	38	58– 59
3.1.2 Klima .....	40	60– 67
3.1.2.1 Temperatur .....	40	62
3.1.2.2 Luftfeuchtigkeit .....	41	63
3.1.2.3 Luftbewegung .....	42	64
3.1.2.4 Schutzmaßnahmen .....	42	65– 67
3.1.3 Beleuchtung .....	43	68– 74
3.1.3.1 Rahmenbedingungen und Normen ....	43	69– 71
3.1.3.2 Licht und Leistung .....	45	72– 73
3.1.3.3 Licht und Wohlbefinden .....	46	74
3.1.4 Lärm .....	47	75– 82
3.1.4.1 Lärmwirkungen .....	47	76– 79
3.1.4.2 Grenzwerte .....	49	80– 81
3.1.4.3 Schutzmaßnahmen .....	50	82

	Seite	Randziffer
3.2 Interpersonale Belastungsfaktoren.....	50	83–188
3.2.1 Konflikte .....	51	84–119
3.2.1.1 Begriffsbestimmung .....	52	86– 87
3.2.1.2 Konfliktursachen und Konfliktarten ...	52	88–101
3.2.1.3 Konfliktprävention.....	59	102–103
3.2.1.4 Konfliktanalyse.....	61	104–106
3.2.1.5 Lösungsorientierte Analyse von Konflikten zwischen Gruppen .....	62	107
3.2.1.6 Strategien der Konfliktbehandlung ....	63	108–118
3.2.1.7 Fazit.....	68	119
3.2.2 Mobbing.....	68	120–164
3.2.2.1 Mobbing als klassischer psychischer Belastungsfaktor .....	69	121
3.2.2.2 Was ist Mobbing? Und was ist es nicht?	69	122–123
3.2.2.3 Abgrenzung von Mobbing und all- täglichen Belastungen am Arbeitsplatz..	70	124
3.2.2.4 Arten von Mobbinghandlungen .....	71	125–130
3.2.2.5 Zahlen und Fakten zum Thema Mobbing	73	131
3.2.2.6 Dauer von Mobbing.....	74	132
3.2.2.7 Häufigkeit in unterschiedlichen Branchen	74	133
3.2.2.8 Mobbing Konstellationen: Wer mobbt wen?.....	75	134
3.2.2.9 Geschlechtsspezifisches Mobbing und Alter .....	76	135–137
3.2.2.10 Phasen eines Mobbing-Verlaufs .....	77	138–142
3.2.2.11 Ursachen von Mobbing .....	79	143–147
3.2.2.12 Die Auswirkungen von Mobbing.....	81	148–150
3.2.2.13 Handlungsmöglichkeiten für Opfer ....	82	151–159
3.2.2.14 Prävention von Mobbing.....	85	160–164
3.2.2.15 Fazit .....	86	
3.2.3 Sexuelle Belästigung .....	87	165–188
3.2.3.1 Rechtliche Rahmenbedingungen.....	87	166–167
3.2.3.2 Begriffsabgrenzung.....	88	168–171
3.2.3.3 Zum Ausmaß sexueller Belästigung an Arbeitsplätzen im deutschen Sprachraum	89	172–174
3.2.3.4 Typische Opfer, typische Täter?.....	91	175–177
3.2.3.5 Auswirkungen auf Gesundheit und berufliche Situation.....	92	178
3.2.3.6 Sexuelle Belästigung von Männern .....	93	179
3.2.3.7 Umgang mit sexueller Belästigung .....	93	180–182

	Seite	Randziffer
3.2.3.8 Was kann man als Betroffene(r) tun? ...	94	183–185
3.2.3.9 Was kann das Umfeld tun? .....	96	186–188
3.3 Personale Belastungen .....	97	189–255
3.3.1 „Psychische Erste Hilfe“ bei intensiven emotionalen Belastungen am Arbeitsplatz.....	97	190–205
3.3.1.1 Emotionale Arbeit als spezielle emotionale Belastung .....	98	192–193
3.3.1.2 Kritische Lebensereignisse .....	99	194–197
3.3.1.3 Belastungen durch Ängste.....	102	198–205
3.3.2 Burnout als Ursache und Folge von Belastungen	105	206–223
3.3.2.1 Begriffsbestimmung.....	105	206–207
3.3.2.2 Phasen der Burnout-Entwicklung .....	106	208–211
3.3.2.3 Ursachen von Burnout .....	109	212–213
3.3.2.4 Wie kann Burnout erkannt werden? ...	110	214–215
3.3.2.5 Verbreitung von Burnout .....	112	216
3.3.2.6 Was kann bei vorliegendem Burnout getan werden?.....	112	217–223
3.3.3 Arbeitssucht und Work-Life-Balance – neue (?) Konzepte in der Belastungs- und Beanspruchungsforschung.....	116	224–255
3.3.3.1 Arbeitssucht – und was man darüber (nicht) weiß.....	117	229–240
3.3.3.2 Wie kann man Arbeitssucht erkennen? ..	125	241–243
3.3.3.3 Wie viele sind betroffen? Das Problem der Prävalenzaussage bei Arbeitssucht..	128	244–245
3.3.3.4 Wer ist betroffen? Und wer ist gefährdet?	130	246–247
3.3.3.5 Warum Arbeitssucht den Unternehmen schadet.....	131	248–249
3.3.3.6 Was kann ein Unternehmen gegen Arbeitssucht tun?.....	132	250–252
3.3.3.7 Was kann der Einzelne gegen Arbeits- sucht tun? .....	134	253
3.3.3.8 Was kann die Gesellschaft gegen Arbeitssucht tun?.....	134	254–255
<b>4 Wie können psychische Belastungen erkannt werden? ..</b>	<b>137</b>	<b>256–313</b>
4.1 Betriebliche Gesundheitsberichte und Arbeits- unfähigkeitsdaten .....	138	258–264
4.1.1 Begriffsbestimmung und Reichweite .....	138	258–260
4.1.2 Einschränkungen der Interpretierbarkeit von AU-Daten.....	140	261–264

	Seite	Randziffer
4.2 Beobachtung und Gefährdungsbeurteilung im Rahmen von Betriebsbegehungen .....	141	265–279
4.2.1 Beobachtung .....	141	266–270
4.2.2 Gefährdungsbeurteilungen .....	143	271–279
4.2.2.1 Rechtliche Rahmenbedingungen .....	144	272–273
4.2.2.2 Vorgehensweise .....	144	274–276
4.2.2.3 Gefährdungsarten .....	146	277–278
4.2.2.4 Besondere Betriebszustände .....	148	279
4.3 Arbeitsanalyse .....	149	280–297
4.3.1 Analyse psychischer Belastungen .....	151	282–286
4.3.2 Analyse der Beanspruchungen .....	152	287–291
4.3.3 Analyse der Beanspruchungsfolgen .....	152	292–293
4.3.4 Neuere Screening-Verfahren .....	153	294–297
4.4 Mitarbeiterkommunikation .....	154	298–313
4.4.1 Mitarbeiterumfragen .....	154	299–301
4.4.2 Mitarbeiterinterviews .....	155	302–306
4.4.3 Mitarbeiterzirkel und -arbeitskreise .....	157	307–313
<b>5 Vorbeugung und Abhilfe – Welche Möglichkeiten hat der Betrieb?</b> .....	161	314–392
5.1 Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz als Voraussetzung gesunder Leistungsfähigkeit .....	161	315–326
5.1.1 Rechtliche Grundlagen .....	161	315–323
5.1.2 Maßnahmen zur Optimierung von Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz .....	165	324–326
5.2 Arbeitsschutzmanagementsysteme .....	166	327–349
5.2.1 Eckpunkte des BMA für die Entwicklung und Bewertung von AMS-Konzepten .....	167	328
5.2.2 Kernelemente und -prozesse für AMS-Konzepte .....	168	329–345
5.2.3 Beispiel: OHRIS .....	174	346–349
5.3 Betriebliche Gesundheitsförderung .....	177	350–359
5.3.1 Grundlagen der betrieblichen Gesundheitsförderung .....	177	351–352
5.3.2 Ziele und Effekte der betrieblichen Gesundheitsförderung .....	178	353–355
5.3.3 Maßnahmen zur Gesundheitsförderung .....	179	356–359
5.4 Herstellen gesunder Leistungsfähigkeit .....	181	360–392
5.4.1 Basisvoraussetzungen .....	181	361–367
5.4.2 Die Berücksichtigung individueller Voraussetzungen .....	185	368–373

	Seite	Randziffer
5.4.3 Der Aufbau und die Förderung externer Ressourcen .....	188	374–390
5.4.4 Information als spezielle Ressource .....	193	391–392
<b>6 Vorbeugung und Abhilfe – Welche Möglichkeiten haben die Beteiligten?</b> .....	195	393–473
6.1 Die Rolle der Führungskräfte: Gesunde Motivation. . .	195	393–411
6.1.1 Motivation: Eine Begriffsklärung .....	197	396–397
6.1.2 Einflussfaktoren auf die Arbeitsmotivation. . . . .	198	398–399
6.1.3 Was Führungskräfte für die Motivation ihrer Mitarbeiter tun können .....	199	400–402
6.1.4 Was Führungskräfte gegen Demotivation ihrer Mitarbeiter tun können .....	201	403–409
6.1.5 Anreizsysteme – der Schlüssel zum Glück? . . . . .	203	410–411
6.2 Die Rolle der Führungskräfte: Gesunde Kommunikation .....	204	412–436
6.2.1 Allgemeine Hinweise zur Gesprächsvorbereitung .....	204	413–415
6.2.2 Anerkennung und Kritik .....	206	416–422
6.2.3 Delegation .....	210	423–432
6.2.3.1 Warum wird so wenig delegiert? .....	210	424–426
6.2.3.2 Wie delegiere ich richtig? .....	212	427–431
6.2.3.3 Einwandsbehandlung. . . . .	214	432–434
6.2.4 Fazit .....	215	435–436
6.3 Die Rolle der Mitarbeiter: Arbeitsorganisation, Zeit- und Selbstmanagement .....	216	437–473
6.3.1 Zeit und Management .....	217	438–443
6.3.2 Zeitmanagement-Techniken – ein Überblick . . .	221	444–458
6.3.3 Selbstmanagement .....	227	459–473
6.3.4 Fazit .....	233	
<b>7 Abbau psychischer Belastungen</b> .....	235	474–509
7.1 Beispiele für praktische Umsetzungen .....	235	475–481
7.2 Fragen zur „Gesunden Leistungsfähigkeit“ .....	240	482–486
7.3 Abbau psychischer Belastungen – Wer kann helfen? ..	243	487
7.3.1 Betriebliche Funktionsträger. . . . .	243	488–494
7.3.2 Wichtige Institutionen und Partner .....	245	495–502
7.3.3 Wichtige Adressen (mit Link-Hinweisen) . . . . .	248	503–509
Literaturverzeichnis .....	251	
Stichwortverzeichnis .....	265	