

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	9
1. Stress, Ängste und die Folgen	15
Was sind Stress, Sorgen, Ängste und Angsterkrankungen?	15
Die Stressskala	17
Gängige Stressmodelle	24
Wirtschaftliche Rezession und psychische Gesundheit ..	27
Das Phänomen Angst	32
Die Biologie der Angst	32
Die Psychologie der Angst	35
Angst als gelerntes Fehlverhalten	37
Was sagt die Psychoanalyse zur Angst?	38
Arbeit und Angst	42
Die zweite Ratte oder: Mehr Stress durch fehlende Kontrolle	45
Wie wird die Angst zur Angststörung?	48
Panikattacken – die Explosion der Angst	49
Die generalisierte Angststörung: «Ich war schon immer so ...»	51
Die schambesetzten Phobien	53
Workaholic: Süchtig, aber dafür bewundert?	55
Psychopathen: Auch zu wenig Angst kann zu Problemen führen	59
Resilienz und Salutogenese: Die subjektive Verarbeitung von Stress und Angst	63
Was ist Resilienz?	63
Sichere Bindung/Selbstwirksamkeit: Was fördert die Resilienz besonders?	66
Widerstandsfähig durch Verdrängung?	68
Salutogenese	72
Sinnstiftung durch Arbeit	75



«Held der Arbeit» oder Kranker? Burnout vs. Depression	76
Krankheitsverlauf bei Burnout	77
Leiden an äußeren Belastungsfaktoren und das Selbstbild der Betroffenen	78
«Nichtdiagnose» Burnout	79
Burnout: Ursachen und Präventionsprogramme	87
Arbeitsbedingungen gestern und heute	94
«Diese Gesellschaft an sich macht krank» – Erschöpfungszustände im 19. Jahrhundert	94
Uns geht's ja noch gut – das Beispiel Foxconn, China ...	97
2. Unsere Arbeitswelt heute	101
Die neue Arbeitswelt und ihre Belastungen	101
Technische Beschleunigung	102
Beschleunigung des sozialen Wandels	103
Beschleunigung unseres Lebenstempos	103
Beschleunigung auch nach Dienstschluss?	105
Die neuen Kreativen	112
Sehnsucht nach Wertschätzung	119
Unsere Beziehung zur Welt: Resonanz oder Entfremdung?	122
Die Sehnsucht nach Resonanz	123
Verschwimmende Grenzen zwischen Arbeitswelt und Privatleben	126
Schönheit	130
Fitness: Optimierung des Körpers für private und/oder berufliche Zwecke?	135
Von den Wirkungen und Nebenwirkungen des Laufens I	137
Von den Wirkungen und Nebenwirkungen des Laufens II	139
Arbeit und Privatleben – Überlastung hier wie dort? ...	142

Smile or die: Rhetorik vs. Realität	143
«Gefühlsingenieure» – Die Rolle der Arbeits- psychologie	147
Wenn uns das Lachen im Kino im Halse steckenbleibt	150
Gnadenlos positiv: Die Rhetorik des Prinzips «Pseudo»	155
Wie reagiert das Team auf Anforderungen und Leitbilder?	159
Negative Emotionen am Arbeitsplatz verbieten?	163
Alle haben Angst – Warum unterschiedliche Ängste trotzdem zu Entsolidarisierung und Vereinzelung führen	164
Opfer – auf allen Ebenen	167
Wer hat Angst wovor?	168
Ängste ganz oben	169
Statusangst oder: Die Ängste der Mittelschicht	171
Exklusionsangst oder: Die Ängste unten	173
Die Angst der «Alten»	174
Die Angst vorm permanenten Prekariat: Die Ängste der Jungen	177
3. Arbeitsbezogene Ängste: Äußere und innere Ursachen	181
Äußere Belastungsfaktoren im Inneren unserer Psyche – wie werden sie verarbeitet?	181
Stabile Identität – heute schwer zu erreichen	190
4. Was tun? Verhaltensänderung oder Änderung der Verhältnisse?	199
Was könnte/sollte sich auf gesellschaftlicher Ebene ändern?	199
Arbeitszeitverkürzung und die Gründe für ihre Nichteinführung	202
Was Umsteiger und Aussteiger berichten	206

Was können die Betroffenen selbst tun – Reaktionen von Reaktanz bis Achtsamkeit	208
Was heißt «Abschalten»?	212
Stressreduktion durch Achtsamkeit	218
Professionelle Angebote: Wie können Beratung und Psychotherapie helfen?	221
Wie und wodurch kann Psychotherapie helfen?	225
Autonomie und Beziehung: Psychotherapie als Arbeit an der Nahtstelle innen/außen	230
Therapieziel Balance	232
Anerkennung der Abhängigkeit	233
Leiten heißt oft Leiden: Was wünschen sich Mitarbeiter vom Chef, was wünscht sich der Leiter von ihnen?	235
Schlussbemerkung:	243
Anhang	247
Selbsttest: Wie widerstandsfähig bin ich?	247
Anmerkungen	249
Bibliografie	255