

Inhalt

EINLEITUNG	7
VORWORT	9
1. WAS IST STRESS	12
Nicht jeder Stress ist schädlich	15
Wie wirkt sich Stress aus?	16
Ist Stress ein Problem?	18
Wie empfindet man Stress?	19
Im Vorraum des Chefs	21
Magengeschwür	23
Hoher Blutdruck	26
Das „gefährliche“ Großraumbüro	28
Hormone und Stress	29
Stress, Blutfette und Herzkrankheiten	32
Wer leidet an Krankheiten der Kranzarterien?	34
Körperliche Betätigung schützt	36
Psychische Überlagerungen	38
Psychische Stressreaktionen	40
Aggression	40
Projektion und Verschiebung	41
Regression	42
2. SYMPTOME MANGELNDER ANPASSUNG AN DIE ARBEIT	44
Bewegungen auf dem Arbeitsmarkt	45
Abwesenheit vom Arbeitsplatz	47
Arbeitsunfälle	49
Mangelnde Arbeitseffektivität	50
Alienation	51
Reklamationen und Fehlleistungen	52
Widerstand gegen Veränderungen	53
Gründe für den Widerstand gegen Veränderungen	55
Schwierigkeiten bei der Zusammenarbeit	59
3. DIE INNERE EINSTELLUNG ZUR ARBEIT	63
Beschwerdeliste	64
Eine arbeitspsychologische Studie über den Stress	67
Veränderte Welt	68
Standesbewußtsein und Standesangleichung	69
Aus welchen Gründen arbeiten wir?	70
4. MENSCHLICHE BEDÜRFNISSE UND STRESS	71
Gesellschaftliches Ansehen	72
Status	75
Anerkennung	78

Weiterbildung	80
Nicht alle sollten aufsteigen	82
Sicherheit, Kontakt und Information	84
Sicherheit im Anstellungsverhältnis	86
Materielle Sicherheit	88
Emotionelle Sicherheit, Kontaktbedürfnis	90
Produktivität ist kein Selbstzweck	93
Aufgaben des Unternehmens	97
Bedürfnis nach Information	98
Unklarheit über die eigene Rolle	101
Kommunikationsprobleme	102
Unabhängigkeit	104
Zwangswise Steuerung des Arbeitstaktes	105
Selbstverwirklichung	110
Menschliche Zielstrebigkeit oder Motivation	110
Erwartungen	112
Einige gruppensdynamische Aspekte	115
5. WIE WIRD STRESS GEMESSEN?	119
Messung der Stresshormone	121
Film und Stresshormone	123
Angenehme Stress-Situationen	125
„Schädlich erregend“	126
Akkordarbeit und Stress	128
Gehaltssystem, der einzige Unterschied	130
Doppelte Müdigkeitswerte	130
Der rechte Mann am rechten Platz	131
Lärm und Stress	132
6. WIE WIRD STRESS GEHEILT?	137
Änderung der Situation	137
Unnötige Überstunden	139
Änderung des Individuums	140
Psychische erste Hilfe	141
Weshalb hilft es zuzuhören?	143
Medizin, psychisches Training	144
7. VORBEUGEN VON STRESS	147
Anpassung des Staates an das Individuum	148
Familiengründung	150
Erziehung	152
Schule	155
Arbeitsleben	156
Richtige Arbeitswahl	158
Staatliche Maßnahmen	160
Maßnahmen des Unternehmens	161
Die Älteren im Staat	164
Was sagen die Kritiker?	166
Ein Wohlfahrtsprogramm	167
Die Zukunft	169
REGISTER	171