

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorspann</b> .....	7
<b>Einleitung: Streß und Computerstreß</b> .....	10
<b>Hardware</b> .....	17
Tastatur .....	19
Zentraleinheit .....	25
Monitor .....	27
Diskette und Festplatte .....	39
Drucker .....	42
<b>Software</b> .....	48
Beispiel: Textverarbeitung .....	49
Das richtige Programm .....	54
Der Computer - Lösung aller Probleme? .....	60
Ein Computer ist kein Gesprächspartner .....	62
In zehn Minuten ein Programm lernen? .....	64
Hilfe und Beratung .....	67
<b>Die Gestaltung des Arbeitsplatzes</b> .....	73
Der Tisch, an dem Sie arbeiten .....	75
Der Stuhl, auf dem Sie sitzen .....	79
Der Vorlagenhalter - ein nützlicher Informationsträger .....	84
Wie ordne ich meinen Arbeitsplatz am günstigsten an? .....	85
Wie schaffe ich mir eine angenehme Arbeitsumgebung? .....	90

---

<b>Der Computer verändert die Arbeitswelt</b> .....	94
Der Mythos von der Effektivität .....	94
Arbeitsorganisation:	
Die Maschine verändert die Arbeitsabläufe .....	95
Rationalisierung: Die Maschine nimmt dem Arbeitnehmer die Arbeit .....	96
Der Computer - ein Jobkiller? .....	100
Auswirkungen auf die Arbeitnehmer .....	102
<b>Psychostreß am Computer</b> .....	107
Angst vor der Arbeitslosigkeit .....	113
Angst vor Personalüberwachung - der Computer als großer Bruder im Büro .....	113
Angst vor Leistungsverdichtung und Konkurrenz ...	113
Angst vor Zeitdruck .....	114
Angst, über Schwierigkeiten zu reden .....	115
Angst, mit der Technik nicht klar zu kommen .....	115
Angst, das Gerät kaputt zu machen .....	116
Angst, nicht alle Möglichkeiten zu nutzen .....	117
Angst vor den Computern .....	117
<b>Strategien für einen besseren Arbeitsplatz</b> .....	124
Mitbestimmung - auf dieses Recht sollte keiner verzichten .....	125
Rhetorik: Der Ton macht die Musik .....	126
<b>Entspannen Sie sich selbst!</b> .....	130
Dehnübungen - elastisch an die Arbeit .....	131
Tratak - Kurzurlaub für die Augen .....	136
Selbstmassage - täglich eine gute Tat .....	137
Partnermassage .....	139
Autogenes Training .....	139
<b>Sachregister</b> .....	141