

Bernd Rudow

Die gesunde Arbeit

Psychische Belastungen, Arbeitsgestaltung und
Arbeitsorganisation

3., aktualisierte und erweiterte Auflage

DE GRUYTER
OLDENBOURG

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	1
1 ARBEIT UND GESUNDHEIT... ..	3
1.1 Begriffe zur Arbeit....	4
1.1.1 Begriff und Formen der Arbeit.....	6
1.1.2 Begriff <i>Gute Arbeit</i>	9
1.1.3 Begriff <i>Humane Arbeit</i>	12
1.1.4 Begriff <i>Gesunde Arbeit</i>	15
1.1.5 Begriff (Arbeits-)Leistung.....	21
1.1.6 Begriff <i>Arbeitsfähigkeit</i>	24
1.2. Theorien und Konzepte zur Arbeit.....	26
1.2.1 Arbeit, Technik und Organisation – Arbeitssysteme als soziotechnische Systeme.....	26
1.2.2 Arbeit als Tätigkeit und Handlung.....	30
1.2.3 Arbeitsschutz und Arbeitssicherheit.....	35
1.3 Arbeit und psychische Belastungen.	47
2 BELASTUNG, BEANSPRUCHUNG UND GESUNDHEIT... ..	53
2.1 Belastungs-Beanspruchungs-Ressourcen-Konzept.....	54
2.2 Positive Beanspruchungsreaktionen und -folgen.....	58
2.2.1 Emotionen	61
2.2.2 Flow-Erleben.....	68
2.2.3 Arbeitszufriedenheit.....	73
2.3 Negative Beanspruchungsreaktionen und -folgen	84
2.3.1 Psychische Ermüdung und Monotonie	86
2.3.2 Stress, Angst und psychische Sättigung	90
2.3.3 Burnout.....	94
2.3.4 Psychische Störungen.....	102
2.4 Ressourcen der Gesundheit in der Arbeit.....	114
2.4.1 Organisationale und soziale Ressourcen.....	116
2.4.2 Arbeitsressourcen.....	121
2.4.3 Humanressourcen.....	124

3	GESTALTUNG VON GESUNDER ARBEIT.....	133
3.1	Arbeitsanalyse, -bewertung und -gestaltung.....	134
3.2	Arbeitsgestaltung.....	140
3.2.1	Formen der Arbeitsgestaltung.....	140
3.2.2	Strategien der Arbeitsgestaltung.....	144
3.2.3	Arbeitsgestaltung und Gesundheitsmanagement – ein Rahmenkonzept.....	147
3.3	Arbeitsaufgaben.....	150
3.3.1	Motivationspotenzial von Arbeitsaufgaben.....	150
3.3.2	Belastungspotenzial von Arbeitsaufgaben.....	153
3.4	Arbeitsplätze.....	156
3.4.1	Büroarbeitsplatz.....	157
3.4.2	Computerarbeitsplatz.....	171
3.4.3	Telearbeit.....	185
3.4.4	Call-Center.....	190
3.5	Arbeitsumgebung.....	198
3.5.1	Lärm.....	199
3.5.2	Klima.....	207
3.5.3	Licht und Beleuchtung.....	214
3.5.4	Farben.....	220
3.6	Arbeitsorganisation.....	228
3.6.1	Arbeitsbereicherung, -erweiterung und -wechsel.....	228
3.6.2	Gruppenarbeit.....	233
3.6.3	Arbeitszeit.....	243
3.6.4	Arbeit und Erholung.....	268
3.7	Arbeitsmittel.....	285
3.7.1	Arten von Arbeitsmitteln.....	285
3.7.2	Gestaltung von Arbeitsmitteln.....	289
3.7.3	Betriebliche Informations- und Kommunikationssysteme.....	294
4	FÜHRUNG UND ORGANISATION VON GESUNDER ARBEIT.....	319
4.1	Führung und Gesundheit.....	320
4.1.1	Führungsaufgaben im Gesundheitsmanagement.....	324
4.1.2	Führungsgrundsätze im Gesundheitsmanagement.....	328
4.1.3	Aufgaben der Führungskraft.....	331
4.2	Prävention und Gesundheitsförderung.....	335
4.2.1	Prävention.....	335
4.2.2	Gesundheitsförderung.....	339

4.3	Maßnahmen und Instrumente des betrieblichen Gesundheitsmanagements	341
4.3.1	Steuerkreis	341
4.3.2	Leitbild	345
4.3.3	Gesundheitsbericht	348
4.3.4	Mitarbeiterbefragung.....	349
4.3.5	Fehlzeiten- und Anwesenheitsmanagement	354
4.3.6	Stress-, Emotions- und Verhaltensmanagement	385
4.3.7	Gesundheitszirkel.....	400
4.3.8	Gesundheitscoaching.....	409
4.3.9	Psychologische Beratung und Fortbildung – Psychische Störungen.....	413
4.3.10	Suchtaufklärung und -beratung	418
4.3.11	Konfliktmanagement, Mediation und Mobbing-Beratung.....	424
4.3.12	Supervision.....	430
5	GESUNDE ARBEIT FÜR „ANDERE“ MITARBEITER.....	433
5.1	Betriebliches Eingliederungsmanagement	434
5.2	Leistungsgewandelte Mitarbeiter	436
5.3	Managementkonzepte	440
5.4	Modelle zur betrieblichen Eingliederung.....	443
5.5	„Work2Work“ – ein innovatives Arbeits- und Personalprojekt	450
5.5.1	Organisation	450
5.5.2	Personalentwicklung	452
5.5.3	Personalpflege	454
5.5.4	Arbeitsgestaltung.....	455
5.5.5	Aufgaben des betrieblichen Gesundheitswesens	457
5.6	Fazit und Ausblick	460
	Literaturverzeichnis	463
	Sachwortverzeichnis	495
	Zum Autor.....	500