

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	9
<hr/>	
<b>Grundlagen und Fragen</b> .....	11
<b>1 Einführung</b> .....	13
1.1 Stress in unserem Leben .....	13
1.2 Definition von Stress .....	14
1.3 Häufigkeit von Stress .....	16
<b>2 Stressmodelle</b> .....	23
2.1 Das biologische Stresskonzept .....	23
2.1.1 Ablauf einer Stressreaktion .....	25
2.1.2 Beendigung oder Chronifizierung der Stresssituation .....	30
2.2 Das transaktionale Stressbewältigungsmodell .....	31
<b>3 Ursachen und Symptome von Stress</b> .....	33
3.1 Stressursachen .....	33
3.2 Stressverstärker .....	37
3.3 Stresssymptome .....	39
<b>4 Stressfolgen und Stressfolgeerkrankungen</b> .....	43
4.1 Stressfolgen .....	43
4.2 Somatische Stressfolgeerkrankungen .....	43
4.2.1 Herz-Kreislauf-System .....	44
4.2.2 Stoffwechsel .....	46
4.2.3 Immunsystem .....	48
4.2.4 Sexualität .....	49
4.2.5 Auswirkungen auf die Lebenserwartung .....	49
4.2.6 Molekulare Veränderungen .....	50
4.3 Stress und psychische Störungen .....	51
4.4 Burnout .....	52
<b>5 Stress aus volkswirtschaftlicher Sicht</b> .....	61
5.1 Langzeitarbeitsunfähigkeit und Frühverrentung infolge von Stress .....	61
5.2 Folgekosten von Langzeitarbeitsunfähigkeit und Frühverrentung .....	64

5.3	Internationale Vergleichszahlen zu den volkswirtschaftlichen Kosten von Stress .....	66
5.3.1	Schweiz .....	66
5.3.2	Europäische Union (EU) .....	68
5.4	Kritische Betrachtung der Stresskosten .....	68
<b>6</b>	<b>Umgang mit Stress</b> .....	71
6.1	Methoden der Stressvermeidung und Stressreduktion .....	72
6.1.1	Ansatzpunkt „Stressreaktion“ .....	72
6.1.2	Ansatzpunkt „Persönliche Einstellungen und Bewertungen“ .....	74
6.1.3	Ansatzpunkt „Stressoren“ .....	75
6.2	Therapie bei Stress? .....	77
<b>7</b>	<b>Stress im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention</b> .....	79
7.1	Erkennen von Stress im Arbeitsbereich .....	79
7.2	Vorgehen bei arbeitsbedingtem Stress .....	85
7.2.1	Stress identifizieren und Maßnahmen planen .....	85
7.2.2	Prioritätensetzung bei der Implementierung von Maßnahmen .....	89
<hr/>		
	<b>Lösungsvorschläge zu den Aufgaben</b> .....	93
<b>8</b>	<b>Lösungsvorschläge zu den Aufgabenstellungen</b> .....	95
8.1	Antwort zu Aufgabe 1 .....	95
8.2	Antwort zu Aufgabe 2 .....	100
8.3	Antwort zu Aufgabe 3 .....	101
8.4	Antwort zu Aufgabe 4 .....	102
8.4.1	Antwort zu Aufgabe 4.1 .....	102
8.4.2	Antwort zu Aufgabe 4.2 .....	103
8.4.3	Antwort zu Aufgabe 4.3 .....	104
8.5	Antwort zu Aufgabe 5 .....	105
8.5.1	Antwort zu Aufgabe 5.1 .....	105
8.5.2	Antwort zu Aufgabe 5.2 .....	106
8.5.3	Antwort zu Aufgabe 5.3 .....	107
8.6	Antwort zu Aufgabe 6 .....	108
8.7	Antwort zu Aufgabe 7 .....	110
8.7.1	Antwort zu Aufgabe 7.1 .....	110
8.7.2	Antwort zu Aufgabe 7.2 .....	113
8.8	Antwort zu Aufgabe 8 .....	115

---

<b>Anhang und Serviceteil</b> .....	119
<b>9</b> <b>Glossar</b> .....	121
<b>10</b> <b>Literaturhinweise</b> .....	144
10.1    Weiterführende Literatur .....	144
10.2    Links .....	148
<b>11</b> <b>Linkverzeichnis</b> .....	150
<b>12</b> <b>Abkürzungsverzeichnis</b> .....	152
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	154
<b>Kurzvita</b> .....	160