

Inhalt

1.	Einleitung	7	3.4.10	Zwang zur Bewährung durch Auftritt in der Öffentlichkeit	36
2.	Was ist Streß?	9	4.	Zum Streß verurteilt? – Streßbewältigung	37
2.1	Der Begriff „Streß“	9	4.1	Leben und Arbeiten ohne Streß? Streß optimieren und bewältigen!	37
2.2	Was sind Stressoren?	10	4.2	Streßoptimierung durch gestalterische und organisatorische Maßnahmen am Arbeitsplatz	38
2.3	Was bewirkt Streß im Körper?	11	4.2.1	Menschengerechte Arbeitsplätze	38
2.4	Die Streßreaktion	13	4.2.2	Wege aus Monotonie, Fremdbestimmung und psychischer Sättigung	39
2.4.1	Nervliche Streßreaktion	13	4.2.3	Weniger Überforderung durch erhöhte Qualifikation	40
2.4.2	Vegetative und hormonelle Streßreaktion	16	4.2.4	Das soziale Umfeld und das Betriebsklima	40
2.4.3	Wie läßt sich die Streßreaktion messen?	19	4.2.5	Streß durch neue Informationstechniken?	40
2.5	Folgen des Streß	19	4.3	Arbeit zwischen Selbstverwirklichung und Fron – weniger Streß durch Arbeitszufriedenheit	42
2.5.1	Der Organismus im Streß – das allgemeine Anpassungssyndrom	19	4.4	Streßbewältigung durch Sport, Entspannung und gesunde Lebensführung	44
2.5.2	Krankheit durch Streß?	20	4.4.1	Körperliche Bewegung und Sport in der Freizeit	44
2.5.3	Kann Streß Krebs auslösen?	21	4.4.2	Sauna	45
2.5.4	Veranlagung zum Streß und Streßtyp	22	4.4.3	Gezielte Entspannung	46
2.5.5	Mann und Frau in der Streßreaktion – gibt es Unterschiede?	24	4.4.4	Das soziale Umfeld – Freizeit	47
3.	Arbeit und Streß	24	4.4.5	Musik und Streß	47
3.1	Einteilung der Stressoren am Arbeitsplatz	24	4.4.6	Leben mit der inneren Uhr; Tagesrhythmik und Schlaf	48
3.2	Gibt es eine Rangordnung in der Wirksamkeit der Stressoren?	27	4.4.7	Urlaub und Jahresrhythmik	50
3.3	Wer leidet am stärksten unter Streß?	27	4.4.8	Ernährung	52
3.4	Diskussion einzelner Stressoren am Arbeitsplatz	28	4.4.9	Essen – wann und wie?	58
3.4.1	Einschränkung der Bewegungsfreiheit; Zwangshaltung	28	4.4.10	Kaffee, Tee, Nikotin, Alkohol, Medikamente – Hilfen im Streß?	58
3.4.2	Nachtarbeit und Schichtarbeit	28	5.	Zusammenfassung – Ausblick	61
3.4.3	Lärm	32	6.	Literatur – Quellenverzeichnis der Abbildungen	62
3.4.4	Gase, Dämpfe, Nebel, Stäube – Luftqualität am Arbeitsplatz	32			
3.4.5	Belastung des Sehapparates und Beleuchtung	33			
3.4.6	Klimafaktoren	34			
3.4.7	Psycho-mentale und psycho-soziale Stressoren	34			
3.4.8	Repetitive Tätigkeiten	35			
3.4.9	Monotonie	35			