

Vorwort	7
1 Gruppenprogramm »Selbstmanagement am Arbeitsplatz«	9
1.1 Arbeit und psychische Erkrankungen	9
1.2 Was sind Arbeitsängste und deren typische Probleme bei der Arbeit?	10
1.3 Was kann man gegen Arbeitsängste tun?	12
1.4 Psychotherapeutisches Vorgespräch	14
1.5 Organisation der Gruppe	16
1.5.1 Thema (über was wird geredet)	17
1.5.2 Topic (edukatives oder psychotherapeutisches Ziel) ...	17
1.5.3 Technik (was macht der Gruppenleiter gezielt, um Topics zu vermitteln)	17
1.5.4 Task (Hausaufgabe)	18
1.6 Module des Gruppenprogramms »Selbstmanagement am Arbeitsplatz«	19
1.7 Strukturierung einer Gruppensitzung	20
1.8 Haltung des Gruppenleiters	23
1.9 Umgang mit den Phänomenen Angst und Vermeidung	25
1.10 Umgang mit Nebenwirkungen	27
2 Gruppen-Module	29
2.1 Modul Arbeitsorganisation und Problemlösen am Arbeitsplatz	29
2.2 Modul Selbstbehauptung im Umgang mit Kollegen und Vorgesetzten	36
2.3 Modul Selbstpräsentation in Bewerbung, Vortrag, Kundengespräch	42
2.4 Modul Umgang mit körperlichen Stressreaktionen und Beeinträchtigungen	48
2.5 Modul »Stress entsteht im Kopf«: Sich sorgen, aber richtig! ..	56
3 Evaluation und Ergebnisse	64
Literatur	70
Stichwortverzeichnis	75

Anhang

Psychotherapeutische Expositionsübung zur gedanklichen Wiederannäherung an die Arbeit	79
Patienten-Information zur Gruppe	81