

Kein Stress mit dem Stress

Handeln, bevor der Job krank macht



Vorbemerkung

Unsere Arbeitswelt wird ständig vielfältiger, komplexer und dynamischer – diese Veränderungen stellen Unternehmen vor neue Herausforderungen. Die damit verbundenen Auswirkungen auf die psychischen Anforderungen und Belastungen im Arbeitsprozess werden derzeit in Wissenschaft, Politik und Gesellschaft breit diskutiert. Dies vor dem Hintergrund, dass sowohl Krankheitszeiten als auch die Anzahl der Frühberentungen aufgrund psychischer Erkrankungen in den letzten Jahren deutlich angestiegen sind.

Auch für Unternehmen und ihre Beschäftigten ist die psychische Gesundheit ein zunehmend wichtiges Thema. Hier setzt das Projekt „Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt“ (psyGA) an, das von der **Initiative Neue Qualität der Arbeit** gefördert wird. In diesem Projekt arbeitet seit mehreren Jahren eine Vielzahl von Kooperationspartnern gemeinsam daran, das vorhandene Wissen zu dieser Thematik für die verschiedenen

Bereiche der Arbeitswelt aufzubereiten und in die Fläche zu tragen. Eine Übersicht der beteiligten Partner finden Sie auf den Seiten 27 und 28.

Inzwischen bietet psyGA Unternehmen, Führungskräften und Beschäftigten praxisnahe Unterstützung an: mit dem Info-Portal www.psyga.info, zielgruppenorientierten Handlungshilfen und Tools. Zu den entwickelten Materialien gehört auch das vorliegende Hörbuch „Kein Stress mit dem Stress – Handeln, bevor der Job krank macht“, welches erstmals 2010 von der Bertelsmann-Stiftung produziert wurde. Einzigartig ist dieses Hörbuch durch die Interviews mit Betroffenen und Experten sowie Schilderungen der Wege zur Bewältigung von psychischen Beanspruchungen – für eine stabile Balance in Leben und Arbeit.



Dr. Sigrun Mantei
Leiterin der Geschäftsstelle
Initiative Neue Qualität der Arbeit



Die **Initiative Neue Qualität der Arbeit** ist eine gemeinsame Initiative von Bund, Ländern, Verbänden und Institutionen der Wirtschaft, Gewerkschaften, der Bundesagentur für Arbeit, Sozialversicherungsträgern und Stiftungen. Ihr Ziel: mehr Arbeitsqualität als Schlüssel für Innovationskraft und Wettbewerbsfähigkeit am Standort Deutschland. Dazu bietet die vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales geförderte Initiative Beratungs- und Informationsangebote für Unternehmen, Austauschmöglichkeiten sowie aktuelle Beispiele guter Praxis. Weitere Informationen unter www.inqa.de.

Eine Einführung in das Hörbuch

von Carola Kleinschmidt

Viele Menschen empfinden den modernen Lebensstil als große Belastung. 80 Prozent der Deutschen fühlen sich permanent gestresst. Die Folge: Immer mehr Menschen rutschen Schritt für Schritt in eine Abwärtsspirale der Erschöpfung. Sie fühlen sich ausgebrannt und nicht mehr fähig, sich zu erholen. Burnout ist zur neuen Volkskrankheit geworden.

Lange Zeit stand man dieser Entwicklung schlicht ohnmächtig gegenüber. Doch langsam mehren sich die Erkenntnisse darüber, was Menschen brauchen, um auch in turbulenten Zeiten psychisch gesund zu bleiben, und wie man Stress und Burnout vermeiden kann.

Zum Einstieg in das Hörbuch haben wir den Begriff „Burnout“ kritisch beleuchtet und definiert. Dabei wird klar, dass Burnout keine fest umrissene Erkrankung ist, sondern vielmehr ein stressbedingter Erschöpfungsprozess, der sich – zum Teil – über Jahre entwickelt.



Diese Entwicklung wird im zweiten Kapitel anhand der Burnout-Spirale näher beschrieben. Betroffene berichten über ihre Erfahrung mit dem Burnout-Prozess, wie sie sich im Laufe der Zeit im Schatten der Erschöpfung veränderten. Experten ordnen diese persönlichen Erfahrungen auf einer allgemeingültigeren Ebene ein – so kann jeder Hörer, jede Hörerin in diesem Kapitel selbst überprüfen, ob und wie erschöpft er oder sie bereits ist.

Im dritten Kapitel geht es um den Ausstieg aus der Burnout-Spirale, um die Genesung. Die Beispiele von Menschen, die Burnout erlebten, zeigen: Genesung ist möglich – doch sie braucht Zeit und mutige Schritte. Um eine gehörige Portion Selbstreflexion kommt dabei niemand herum. Das gilt für die berufstätige Mutter genauso wie für den Manager. Für die Arbeiterin ebenso wie für die Assistentin der Geschäftsleitung.

Im vierten Kapitel steht die Frage im Mittelpunkt, wie dauerhafte Gesundheit und Gelassenheit gelingen kann. Schließlich geht es letztlich darum, langfristig aus der Burnout-Spirale auszusteigen, ein stabiles Gleichgewicht zwischen Leistung und Erholung zu finden, zwischen den Anforderungen von außen und den persönlichen Wünschen und Bedürfnissen. Sechs Anregungen für den Alltag helfen Ihnen, Ihre Balance und Lebenszufriedenheit zu festigen.

Kapitel fünf widmet sich den Möglichkeiten, die Unternehmen haben, um Stressbelastung und Burnout bei ihren Beschäftigten zu vermeiden. Studien zeigen, dass die Führungskraft großen Einfluss auf den Stresspegel in ihrer Abteilung hat. Trotzdem haben bisher nur wenige Vorgesetzte konkrete Vorstellungen davon, wie sie ihre Mitarbeiter vor Stress schützen können und zugleich hohe Leistung ermöglichen. Doch es gibt erste Beispiele, die sich in der Praxis bewährt haben. Führungskräfte finden in diesem Kapitel konkrete Anregungen für einen gesunden Führungsstil, die sie sofort umsetzen können.

Sie merken es schon: Wer Dauerstress und Burnout in seinem Leben vermeiden möchte, hat einiges zu tun. Äußere wie innere Veränderungen sind nötig: Unternehmen und Führungskräfte haben die Aufgabe, eine Arbeitsatmosphäre zu schaffen, die psychische Gesundheit unterstützt. Jeder persönlich hat die Aufgabe, seinen Arbeits- und Lebensstil so zu verändern, dass er langfristig leistungsfähig und fit bleibt, statt sich in kurzer Zeit zu verbrennen.

Doch die Mühe könnte sich lohnen. Zum einen werden Tempo und Dichte an unseren Arbeitsplätzen genauso wie in unserem Privatleben in Zukunft eher zu- als abnehmen. Zum anderen hat die moderne Welt mit all ihren Möglichkeiten ja auch attraktive Seiten, die wir jedoch nur im positiven Sinne nutzen können, wenn wir uns psychisch stabil und wohl fühlen und das Gefühl haben, dass wir die Bestimmer in unserem Leben sind.



Inhalt der CD

Eine Einführung in das Hörbuch

Kapitel 1

Das Burnout-Syndrom – die neue Volkskrankheit

Kapitel 2

Der Burnout-Prozess: Wie Dauerstress krank macht

- 2.1 Stufe eins der Burnout-Spirale:
Wenn die Flamme flackert
- 2.2 Stufe zwei der Burnout-Spirale:
Wenn die Flamme kleiner wird
- 2.3 Warum ist es so schwierig,
aus der Abwärtsspirale auszusteigen?
- 2.4 Stufe drei der Burnout-Spirale:
Wenn die Flamme erlischt

Kapitel 3

Genesung: Raus aus der Stressfalle

- 3.1 Die ersten Schritte zurück ins Leben:
Sich selbst wieder spüren
- 3.2 Den gesunden Weg finden:
Den eigenen Rhythmus und
persönliche Werte entdecken
- 3.3 Den inneren Wegweiser neu justieren:
Balance und Liebe zu sich selbst
statt Orientierung am Leistungsideal

Kapitel 4

Gesund bleiben: Stabile Balance in Leben und Arbeit – Anregungen für Ihren Alltag

- 4.1 Die persönlichen Kraftquellen
- 4.2 Das persönliche Stressbarometer
- 4.3 Achtsam statt gejagt durch den Tag
- 4.4 Pausen und Prioritäten
- 4.5 Stress verringern und vermeiden
- 4.6 Die Kraft der Gemeinschaft nutzen

Kapitel 5

Gemeinsam geht es besser: Wie Sie als Führungskraft die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter fördern und schützen

- 5.1 Geben Sie Handlungsspielräume
- 5.2 Leben Sie Wertschätzung
- 5.3 Begleiten Sie Veränderungen aktiv
- 5.4 Achten Sie bei Ihren Mitarbeitern
auf gesunde Balance
- 5.5 Achten Sie auf Ihre persönliche Balance
- 5.6 Wie Sie Belastung bei Mitarbeitern erkennen
und angemessen ansprechen

Übung 1

Persönlicher Schnelltest



Wie stressbelastet bin ich?

Es ist nicht so leicht zu unterscheiden, ob man nur ein bisschen überarbeitet und urlaubsreif ist oder ob einen der Stress bereits krank macht. Hier finden Sie einige typische Symptome, die Ihnen Hinweise darauf geben, ob Ihre Stressbelastung bereits zu Anzeichen einer chronischen Erschöpfung oder körperlichen Erkrankung führt.

1. Einschlafen ist für mich kein Problem. Aber oft wache ich mitten in der Nacht auf und grübele.
2. Für Freizeit, Hobbys und Familie habe ich wesentlich weniger Kraft als früher. Meist nehme ich mir dafür auch keine Zeit. Habe ich einfach nicht.
3. Den persönlichen Kontakt mit meinen Mitarbeitern vermeide ich häufig, weil mir das zu viel Zeit raubt/mich zu sehr anstrengt.
4. Ich habe mehr körperliche Beschwerden als früher, zum Beispiel Kopfschmerzen, Magen-Darm-Probleme oder Verspannungen. Körperliche Ursachen findet mein Arzt nicht.
5. Mir fällt es relativ schwer, nach der Arbeit abzuschalten. Oft gelingt es gar nicht.
6. Ich trinke – ehrlich gesagt – mehr Alkohol, als mir guttut.
7. Ein Wochenende reicht zur Erholung kaum aus.
8. Konzentriertes Arbeiten fällt mir neuerdings schwer. Ankommende E-Mails oder Störungen lenken mich leicht ab und ich komme schwer wieder rein.

9. Wenn im Job etwas nicht so läuft, wie ich mir das vorgestellt habe, reagiere ich öfter resigniert.
10. Zeitdruck, Verantwortung, Anfragen – oft fühle ich mich wie der berühmte Hamster im Rad, der immer rennt, aber nie ankommt.
11. Ehrlich gesagt habe ich einen inneren Widerstand gegen meine Arbeit, den ich jeden Tag neu überwinde. Im Alltag funktioniere ich dann aber wieder gut.
12. Meine Stimmung schwankt: Manchmal erkenne ich mich selbst nicht wieder, zum Beispiel wenn ich so gereizt reagiere.

Auswertung:

Wenn Sie **drei und mehr Aussagen** mit Ja beantwortet haben, liegen bei Ihnen vermutlich Anzeichen einer Überlastung und Erschöpfung durch Dauerstress vor. Ihre Psyche reagiert gereizt und abwehrend, Ihr Körper sendet Signale, die sagen: Das ist mir zu viel!

Wenn Sie **fünf und mehr Aussagen** mit Ja beantwortet haben, spüren Sie vermutlich selbst, dass der Stress Ihnen über den Kopf wächst und Ihnen Tatkraft, Engagement und Wohlbefinden raubt.

Wenn Sie **sieben und mehr Aussagen** zustimmen, sind Sie wahrscheinlich schon seit mehreren Jahren extrem stressbelastet. Ihre Gesundheit ist ernsthaft in Gefahr.

Es ist sehr typisch für starke und leistungsorientierte Personen, dass sie ihre Arbeitskraft extrem lange erhalten und ihren Job gut ausfüllen können, auch wenn Psyche und Körper längst Alarm schlagen. Übernehmen Sie Verantwortung für sich und wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt (oder einen geeigneten Ansprechpartner im Unternehmen), um herauszufinden, welche Rolle Stress für Ihre Beschwerden spielt und wie Sie der Dauerbelastung entgegenwirken können, bevor Sie ernsthaft erkranken.

Schnelltest für Führungskräfte

Wie stressbelastet sind meine Mitarbeiter?

Auch Teams können aufgrund von Dauerstress erschöpfen. Sowohl die Motivation und das Engagement der Beschäftigten als auch die Stimmung im Team bis hin zu den Arbeitsergebnissen können unter dieser Situation leiden. Wir haben zwölf wichtige Anzeichen von anhaltender Stressbelastung zusammengestellt. Wie sieht es in Ihrem Team, in Ihrer Abteilung aus?

1. Wenn Neuerungen eingeführt werden, hört man vor allem Gemecker und Bemerkungen wie „Auch das noch! Wie sollen wir das schaffen?“ oder „Bringt doch alles nichts!“
2. Häufiger hapert es bei uns am Informationsfluss. Manchmal werden wichtige Informationen beispielsweise spät oder gar nicht an Kollegen weitergeleitet. Manche Aufgaben werden deshalb erst verspätet oder auch fehlerhaft erledigt.
3. Es gibt unter meinen Mitarbeitern öfter Konflikte, Konkurrenzsituationen und Querelen.
4. Der Krankenstand bei uns im Team ist hoch.
5. Bei fachlichen Fragen bin ich jederzeit ansprechbar, aber für persönliche Gespräche mit Mitarbeitern fehlt einfach die Zeit.
6. Bei uns ist oft unklar, wer für welche Aufgabe zuständig ist. Aufgaben und Projekte werden häufiger hin- und hergeschoben.
7. Wenn ich einer Gruppe Mitarbeiter begegne, habe ich manchmal das Gefühl, dass die Gespräche der Mitarbeiter verstummen.
8. Oft habe ich das Gefühl, dass ich die Ergebnisse der Aufgaben meiner Mitarbeiter kontrollieren muss, damit sie auch wirklich ordentlich erledigt werden.



9. Sogar meine guten Mitarbeiter wirken in letzter Zeit öfter so, als wären sie nicht ganz auf der Höhe.
10. Es ist schon vorgekommen, dass meine Mitarbeiter nicht durch mich, sondern durch „Flurfunk“ erfahren haben, dass Veränderungen im Team oder Entlassungen anstehen.
11. Für Weiterbildung haben meine Mitarbeiter keine Zeit. Der laufende Betrieb lässt das einfach nicht zu.
12. Betriebsausflug und Weihnachtsfeier würden einige in meinem Team am liebsten ausfallen lassen.



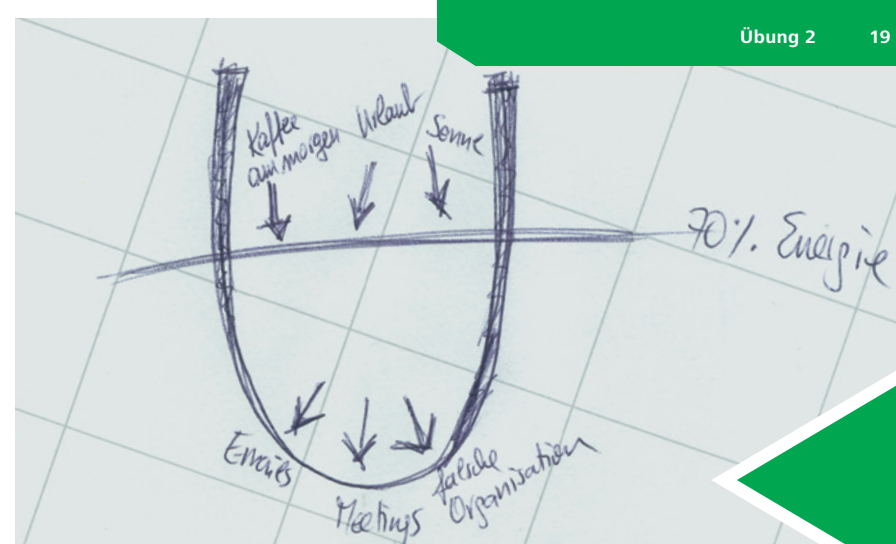
Auswertung:

Jeder einzelne der obigen Punkte kann infolge von länger anhaltender Stressbelastung in einem Team auftreten. Wenn Sie jedoch **vier und mehr Aussagen** zustimmen, können Sie davon ausgehen, dass das Problem nicht nur einzelne Mitarbeiter betrifft, sondern dass es bereits teamübergreifend Reibungsverluste durch dauerhafte Stressbelastung gibt. Engagement und Arbeitsqualität lassen nach, Beziehungen innerhalb des Teams leiden.

Wenn Sie **sechs und mehr Punkte** als zutreffend empfinden, ist das Team wahrscheinlich schon sehr erschöpft. Folgeprobleme treten auf: Mobbing oder eine extreme Dienst-nach-Vorschrift-Mentalität. Manche Mitarbeiter sind vielleicht häufiger krank, weil sie stressbedingte Beschwerden wie Rückenleiden entwickelt haben. Sogar Ihre Leistungsträger gehen langsam unter dem Druck in die Knie.

Übung 2

Das Energiefass



So bringen Sie mehr Balance in Ihr Leben

Das Energiefass ist eine einfache Übung mit großem Effekt für Ihre Energiebilanz:

Malen Sie ein großes U auf ein Blatt Papier. Dieses U steht für Ihr persönliches Energiefass. Wäre es bis oben hin gefüllt, läge Ihre Lebens- und Schaffensenergie bei 100 Prozent. Zeichnen Sie nun eine Linie in das Fass, die Ihrem momentanen Energiepegel entspricht. 50 Prozent? 70 Prozent, vielleicht auch nur 30 Prozent?

Wohin fließt meine Energie? Überlegen Sie nun, welche alltäglichen Aufgaben und Situationen Ihnen Energie rauben. Ist es das unproduktive Meeting? Die E-Mail-Flut? Der Stau auf dem Weg zur Arbeit? Malen Sie Pfeile in den Boden des Fasses, die diese Energiefresser und damit die abfließende Energie symbolisieren. Beschriften Sie die Pfeile mit Stichworten.

Woher bekomme ich Energie? Überlegen Sie, was Ihnen Energie gibt. Malen Sie Pfeile, die von oben in das Fass hinein führen und Ihre Energiespender symbolisieren. Beschriften Sie diese mit Stichworten für die Tätigkeiten und Situationen, die Ihnen Energie geben. Vielleicht gehört dazu die erste Tasse Kaffee am Morgen, die Sie noch in Ruhe trinken? Oder Tätigkeiten im Beruf, die Ihnen besonders leicht von der Hand gehen? Das Golfspiel am Wochenende?

Schauen Sie sich Ihre Energiebilanz an: Ist sie ausgeglichen? Gibt es ein großes Ungleichgewicht?

Energiefresser raus! Überlegen Sie sich nun, welche Energiefresser Sie mit wenig Mühe reduzieren könnten. Suchen Sie sich ein Thema aus – und überlegen Sie sich einen ersten Schritt, der Sie entlasten könnte. Denken Sie eher klein als groß: Vielleicht raubt Ihnen die E-Mail-Flut die Energie. Und Sie entscheiden sich, in Zukunft morgens, wenn Sie ins Büro kommen, erst einmal 30 Minuten an einem wichtigen Thema zu arbeiten, bevor Sie sich der E-Mail-Flut widmen. Kleine Schritte sind effektiver als große – einfach weil man sie auch tatsächlich umsetzt.

Halten Sie Ihren ersten Schritt auch schriftlich fest.

Ich werde ...

Energiespender rein! Jetzt können Sie auf der Seite der Energiespender schauen: Finden Sie nur am Wochenende Erholung und Energie oder erleben Sie auch im Arbeitsalltag Energiezufluss? Gibt es vielleicht Energiespender, um die Sie wissen, die Sie im Moment nicht nutzen? Zum Beispiel weil Sie Ihr Sportprogramm und die Abende mit Freunden aus Zeitmangel gestrichen haben? Wählen Sie auch hier ein Thema und überlegen Sie sich einen ersten Schritt, um Ihren Energiezufluss zu beleben. Vielleicht gehen Sie nur noch mit Kollegen essen, die Sie wirklich mögen. Vielleicht gönnen Sie sich in Zukunft zehn Minuten frische Luft in der Mittagspause, weil Ihnen so eine Atempause als Energiespender bewusst geworden ist. Vielleicht buchen Sie spontan ein Konzert, das Sie mit Ihrem Partner besuchen möchten.

Halten Sie auch diesen ersten Schritt schriftlich fest.

Ich werde ...

Nehmen Sie sich Ihr Energiefass immer mal wieder vor – Sie werden sehen, wie sich Ihre Balance verändert.

Literatur

Zum Weiterlesen

Bernhard Badura, Mika Steinke: Die erschöpfte Arbeitswelt. Durch eine Kultur der Achtsamkeit zu mehr Energie, Kreativität, Wohlbefinden und Erfolg! Gütersloh 2011.

Bertelsmann Stiftung (Hrsg.): Für gesunde Arbeitsplätze motivieren. Anreizsysteme zur Verbreitung eines betrieblichen Gesundheitsmanagements. Gütersloh 2009.

Prävention und Behandlung von Stresserschöpfung und Burnout

Claudia Fiedler, Ilse Goldschmid: Burn-out. Erprobte Wege aus der Falle. München 2010.

Linda Lehrhaupt, Petra Meibert: Stress bewältigen mit Achtsamkeit. Zu innerer Ruhe kommen durch MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction). München 2010.

Manfred Nelting: Burn-out. Wenn die Maske zerbricht. Wie man Überlastung erkennt und neue Wege geht. München 2010.

Nicole Plinz: Yoga bei Erschöpfung, Burnout und Depression. Bonn 2009.

Jörg-Peter Schröder: Wege aus dem Burnout. Möglichkeiten der nachhaltigen Veränderung. Berlin 2008.

Hans-Peter Unger, Carola Kleinschmidt: Bevor der Job krank macht. Wie uns die heutige Arbeitswelt in die seelische Erschöpfung treibt – und was man dagegen tun kann. 6. Auflage, München 2011.

Berichte von Burnout-Betroffenen

Frank Krause: Notstopp. Ein Manager mit Burn-out steigt aus. Norderstedt 2010.

Miriam Meckel: Brief an mein Leben. Erfahrungen mit einem Burnout. Reinbek 2010.

Spezielle Literatur für Führungskräfte

Anne-Katrin Matyssek: Führung und Gesundheit: Ein praktischer Ratgeber zur Förderung der psychosozialen Gesundheit im Betrieb. Norderstedt 2009.

BKK Bundesverband (Hrsg.): Kein Stress mit dem Stress. Eine Handlungshilfe für Führungskräfte. Essen 2011 (Download unter: www.dnbgf.de/psyga).

Bertelsmann Stiftung (Hrsg.): Lebenswerte Arbeitswelten. Das Personalkonzept „work-life-competence“. Gütersloh 2011.

Soforthilfe im Ernstfall der Erschöpfung

www.kompetenznetz-depression.de: Adressen von kompetenten Ärzten und Kliniken zum Thema „psychische Krise/Gesundheit“, sortiert nach Postleitzahlen.

www.work-life-balancing.de: Fünftägige Kurse für Burnout-Prävention, gefördert von den Krankenkassen. Die Kurse finden in verschiedenen Städten statt.

Beratungs-Hotline psychische Erkrankungen im Arbeitsleben 01805-950951 (12ct/Min.)

Beratung Betroffene: Mi und Fr von 14 – 17 Uhr

Beratung Angehörige: Mo, Di, Do von 15 – 19 Uhr

beratung.bapk@psychiatrie.de

Unsere Experten

Dr. Hans-Peter Unger: Der Psychiater und Psychotherapeut ist Chefarzt des Zentrums für seelische Gesundheit der Asklepios Klinik in Hamburg-Harburg. Dr. Unger leitet die erste Tagesklinik für Stressmedizin in Deutschland. Seine Arbeitsschwerpunkte sind die psychotherapeutische Behandlung der Depression, der Zusammenhang von Depression und Arbeitswelt und die Entwicklung neuer Versorgungskonzepte.

www.asklepios.com/harburg

Helen Heinemann: Die Pädagogin mit psychotherapeutischer Ausbildung gründete im Jahr 2005 das Institut für Burnout-Prävention, IBP Hamburg. In Kooperation mit den Krankenkassen bieten sie und ihr Team in verschiedenen Städten Burnout-Präventionsseminare für Menschen an, die sich erschöpft und gestresst fühlen. Die Krankenkassen unterstützen das Angebot, weit über 1.000 Menschen nahmen bereits an den Seminaren teil. Zusätzlich berät Heinemann Unternehmen zum Thema „Burnout-Prävention“.

www.work-life-balancing.de



Dr. Hans-Peter Unger



Helen Heinemann



Dr. Olaf Tscharnecki

Dr. Olaf Tscharnecki: Leitender Betriebsarzt Deutschland, Österreich, Schweiz der Unilever Holding GmbH. Er entwickelt Gesundheitskonzepte für den gesamten Konzern und betreut als Betriebsarzt die Hauptverwaltung von Unilever in Hamburg mit ca. 1.100 Mitarbeitern sowie ein Produktionswerk. Seit Jahren rückt er die Themen „ganzheitliche und psychische Gesundheit“ und „Burnout-Prävention“ offensiv in den Fokus der Geschäftsleitung und der Führungskräfte. Er initiierte den Fitnessbereich im Unilever-Haus, begleitete die Einführung eines Employee-Assistent Programms ebenso wie die Entwicklung von Führungskräfte-seminaren zum Thema „We care – gesunde Führung.“

psyGA- Kooperations- partner

Projektleitung:

BKK Bundesverband, Essen



Kooperationspartner:

- ▶ Bertelsmann Stiftung
- ▶ Berufsgenossenschaft Nahrungsmittel und Gastgewerbe
- ▶ BKK Netzwerk Gesundheitsförderung und Selbsthilfe
- ▶ Bundesagentur für Arbeit
- ▶ Deutsches Netz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen gem. e.V.
- ▶ DGB Bildungswerk BUND e.V.
- ▶ Diakonie Deutschland – Evangelischer Bundesverband
- ▶ Gesellschaft für innovative Beschäftigungsförderung NRW G.I.B.
- ▶ Gesunde Stadt Dortmund e.V. / Dortmunder Forschungsbüro für Arbeit, Prävention und Politik

Kooperationspartner des psyGA-Projektes:

- ▶ Institut für Arbeitsmedizin und Sozialmedizin, Universitätsklinikum, RWTH Aachen
- ▶ Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung BGF GmbH
- ▶ Landeshauptstadt München
- ▶ Landesinstitut für Arbeitsgestaltung des Landes Nordrhein-Westfalen LIA.NRW
- ▶ LVR-Klinikum Düsseldorf / Aktionsbündnis Seelische Gesundheit
- ▶ Leibniz Universität Hannover / Institut für interdisziplinäre Arbeitswissenschaft (iAW)
- ▶ START Zeitarbeit NRW GmbH
- ▶ Team Gesundheit Gesellschaft für Gesundheitsmanagement mbH
- ▶ Unternehmensnetzwerk zur betrieblichen Gesundheitsförderung in der Europäischen Union e.V.

Impressum

Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2013 Sonderausgabe der Initiative Neue Qualität der Arbeit
c/o Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin
Nöldnerstraße 40–42
10317 Berlin

www.inqa.de

Projektleitung: Detlef Hollmann, Bertelsmann Stiftung, Gütersloh

Text: Carola Kleinschmidt, Hamburg

Bearbeitung Audio-Skript: Dagmar Penzlin, Hamburg

Sprecherin: Sonja Szylowicki, Hamburg

Regie: Volker Oetzel, Bertelsmann Stiftung, Gütersloh

Produktion, Musik: Karola Parry, ES-DUR Tonstudio, Hamburg

Fotos: Fotolia.com - Stauke (S. 15), Fox (S. 3, 5, 17),

veer.com - Diego Cervo (U1) - Mindof (S. 11);

Porträtfotos von Christian Wickler, Brigitte Dorrinck, Beata Lange

Redaktion und Herstellung: Ute Gräske, INQA, Berlin

Layout und Satz: eckedesign, Berlin

Druck: AAA Media Solutions GmbH & Co. KG, Ratingen

ISBN 978-3-88261-001-7

Hinweis: Der Inhalt auf dieser CD-ROM ist urheberrechtlich geschützt. Kopieren oder Reproduzieren, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Zustimmung der Bertelsmann Stiftung.



Carola Kleinschmidt ist Diplom-Biologin, Journalistin und Referentin in Hamburg. Sie beschäftigt sich seit Jahren mit dem Thema „Gesundheit & Arbeitswelt“ und schrieb gemeinsam mit dem Psychiater und Psychotherapeuten Dr. Hans-Peter Unger das Buch „Bevor der Job krank macht“ (Kösel). Sie hält Vorträge und gibt Workshops in Organisationen und Unternehmen zum Thema „Psychische Gesundheit – Handeln, bevor der Job krank macht“. Für das Hörbuch übernahm sie die Redaktion und führte die Interviews mit Betroffenen und Experten. (www.carolakleinschmidt.de)



Dagmar Penzlin ist Musikwissenschaftlerin und Journalistin. Sie textet, spricht und produziert Hörfunkbeiträge und -Sendungen für verschiedene ARD-Programme und das Deutschlandradio. Außerdem konzipiert und realisiert sie Audioprodukte wie Hörbücher, Audio-Dokumentationen, Audio-Guides oder Podcasts. Für dieses Hörbuch erstellte sie das Audio-Script. (www.dagmar-penzlin.de)

Zielgruppe:

Mitarbeiter und Personalverantwortliche in Unternehmen

Inhalt der CD:

1. Einführung

Kapitel 1

Das Burnout-Syndrom – die neue Volkskrankheit

Kapitel 2

Der Burnout-Prozess: Wie Dauerstress krank macht

Kapitel 3

Genesung: Raus aus der Stressfalle

Kapitel 4

Gesund bleiben: Stabile Balance in Leben und Arbeit

Kapitel 5

Gemeinsam geht es besser: Wie Sie als Führungskraft die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter fördern und schützen können

Gesamtlaufzeit: 79 Minuten

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Arbeit und Soziales

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Im Rahmen der Initiative:



Fachlich begleitet durch:

b a u a :
Bundesanstalt für Arbeitsschutz
und Arbeitsmedizin