



ARIANE EHLERS

**BURNOUT UND STRESS AM
ARBEITSPLATZ.
PRÄVENTIONSMABNAHMEN ZUR
VERBESSERUNG DER
MITARBEITERGESUNDHEIT**

Ariane Ehlers

**Burnout und Stress am
Arbeitsplatz**

**Präventionsmaßnahmen zur
Verbesserung der Mitarbeitergesundheit**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

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

Impressum:

Copyright © Studylab 2018

Ein Imprint der Open Publishing GmbH

Druck und Bindung: Books on Demand GmbH, Norderstedt, Germany

Coverbild: GRIN | Freepik.com | Flaticon.com | ei8htz

Inhaltsverzeichnis

Abstract / Zusammenfassung.....	4
Abkürzungsverzeichnis.....	5
Abbildungsverzeichnis.....	6
Genderhinweis.....	7
Einleitung.....	8
1 Stress – Phänomen und Ursachen.....	10
1.1 Symptome und Folgen von Stress.....	10
1.2 Gesunder und ungesunder Stress.....	12
1.3 Stress im Arbeitsleben.....	13
1.4 Gesundheit und Wohlbefinden.....	19
2 Burnout und andere Krankheitsformen als Folge von Stress.....	21
2.1 Was ist ein Burnout?.....	21
2.2 Ursachen von Burnout.....	22
2.3 Burnout als Krankheit.....	23
2.4 Die ausgebrannte Organisation.....	24
2.5 Burnout in der Öffentlichkeit.....	26
3 Prävention und Intervention.....	28
3.1 Prävention und Therapie aus Sicht des Unternehmens.....	28
3.2 Prävention und Therapie auf persönlicher Ebene.....	38
4 Fazit.....	51
Literaturverzeichnis.....	53

Abstract / Zusammenfassung

Disstress kann durch den Mangel an persönlichen oder arbeitsbedingten Ressourcen zu einer psychischen Belastung führen. Folge dieser Belastung kann das Burnout-Syndrom sein. Die Ursachen, wie schlechte Führung, Zeitdruck oder das Überangebot von Wahlmöglichkeiten wirken sich negativ auf Individuum und Unternehmen aus. Um diesen Trend des Burnout-Syndroms und weiteren Folgen vorzubeugen, gilt es aus unternehmerischer Sicht in die Gesundheit der Mitarbeiter zu investieren, um langfristig Kosten zu senken und gleichzeitig die Produktivität zu steigern. Das Gesundheitsbewusstsein des Individuums soll gestärkt werden. Private Maßnahmen zur Stressreduktion, wie regelmäßiges Laufen und Achtsamkeitsübungen können sich positiv im Arbeitsalltag auswirken. Dennoch gibt es unterstützende betriebliche Maßnahmen, wie die Work-Life-Balance (WLB), die zur Gesunderhaltung der Mitarbeiter vorteilhaft sind. Die Investitionen der Unternehmen in die Gesundheit der Mitarbeiter sind lohnenswert und unerlässlich.

Abkürzungsverzeichnis

bspw.	beispielsweise
bzw.	beziehungsweise
Ca.	circa
d. h.	das heißt
HF	Herzfrequenz
ICD	International Classification of Diseases
MBSR	Mindfulness-Based Stress Reduction
o. g.	oben genannt
ROI	Return on Investment
S.	Seite
Vgl.	Vergleiche
WHO	Weltgesundheitsorganisation
WLB	Work-Life-Balance
z. B.	zum Beispiel