

# Für Sie gelesen

Aktuelle Bücher für Leadership, Personalmanagement und Training

Autor: **Luise Bartholdt / Astrid Schütz**  
Titel: Stress im Arbeitskontext. Ursachen, Bewältigung und Prävention.  
Jahr: 2010  
Verlag: Beltz  
Umfang: 186 Seiten  
ISBN: 978-3-621-27660-3  
Web: [www.beltz.de](http://www.beltz.de)



## Da erzähle ich ja meine eigene Geschichte!

Das Publikum ist gut heute. Alle hören gespannt zu. Ich erkläre gerade die Zeichen, mit denen unser Körper uns klarmachen will, dass etwas nicht stimmt, aus der Balance geraten ist. «Wenn wir diese missachten, sendet er klarere Signale» – höre ich mich selbst sagen. Und weiter: «Es fällt uns immer schwerer «runterzukommen», wir sind unruhig, zynisch, schlafen nicht mehr gut. Aber das alles ist bei der vielen Arbeit, die man bewältigen muss, ja fast ein Segen». Während ich die unseelige Dynamik eines Burnouts darstelle, schießt es mir plötzlich durch den Kopf: «Da erzähle ich ja von mir!»

Das passierte vor kurzem einem guten Kollegen, jetzt ist er krank geschrieben. Sicher kennen Sie selbst auch jemanden, der ein Burnout hatte oder erste Symptome zeigt. Im Mai 2009 ging die beunruhigende Nachricht durch die deutsche Presse, dass 80% der Deutschen unter Stress leiden. Die Japaner haben sogar einen Begriff für den plötzlichen Tod aufgrund chronischer Überlastung: Karoshi. Stress ist also eine weltweite Volkskrankheit, die es zu kurieren gilt: klare Diagnose - auf zur Therapie! Das verstörende bei der Geschichte meines Kollegen ist, dass er selbst ein Stress- und Burnoutexperte ist. Gerade er hätte es besser wissen müssen. Es ist also nicht ganz so einfach, vielleicht sollten wir doch einmal mit der Anamnese beginnen...

Mit Stress im Arbeitskontext halten Sie ein Buch in Händen, das dem Anspruch einer ganzheitlichen Sicht zum Thema Stress gerecht wird. Es hält, was der Untertitel verspricht. Die beiden Autorinnen von der TU Chemnitz helfen mit ihrem Fachwissen auf dem Gebiet der Persön-

lichkeitspsychologie und Diagnostik mit, die zuweilen pathetisch geführte Stressdiskussion mit dem aktuellen Stand der arbeitsbezogenen Stressforschung zu versachlichen.

## Zu Struktur und Inhalt

Das Buch geht wissenschaftlich ans Werk: in einem ersten Teil wird der Titel Schritt für Schritt seziert und geklärt. Dann wird eine Fülle von Möglichkeiten geboten, wie mit dem Stress am Arbeitsplatz umgegangen werden kann. Ein Fazit fasst zusammen, das umfangreiche Literaturverzeichnis lädt ein, tiefer in das Thema hineinzutauchen. Das Buch ist übersichtlich und leserfreundlich gestaltet. Definitionen und Beispiele sind klar hervorgehoben. Die Rubrik «zum Weiterdenken» fordert den Leser auf, einzelnen Themen nachzugehen und sie mit der eigenen Erfahrungswelt zu verknüpfen. Sorgsam gestaltete Grafiken und Tabellen helfen, Kompliziertes besser zu verstehen und unterstützen die Beweisführung. Die Zusammenfassung am Schluss jedes Kapitels ermöglicht es dem eiligen (!) Leser, die Essenz in Kürze aufzunehmen.

Das Einstiegskapitel macht noch einmal klar, welchen psychosozialen Stellenwert Arbeit in unserer Gesellschaft hat. Nur so ist zu erklären, weshalb die massiven Veränderungen im Arbeitsumfeld einen Einfluss auf unser Stressempfinden haben können. Aber, was ist denn Stress überhaupt? Genau das klärt das nächste Kapitel in einer beeindruckenden Breite und Tiefe. Der Leser, der es genau wissen will, kommt hier (und auch sonst überall) voll auf seine Kosten. Endlich ein Buch, das wissenschaftlich

sauber argumentiert und dennoch verständlich bleibt! Logisch konsequent werden im nächsten Kapitel die Folgen von Stress beleuchtet, zunächst die rein körperlichen, dann die psychischen. Die Konsequenzen auf der Verhaltensebene geben klare Hinweise darauf, worauf man achten kann, um Stress zu entdecken. Hier begegnen wir auch dem Thema Burnout. Nun sind die Stressoren an der Reihe. Das Buch verspricht ja auch Hinweise zur Prävention. Die üblichen Verdächtigen erscheinen (Über- und Unterforderung, Mobbing, Rollenstress) aber auch weniger offensichtliche wie, Emotionsarbeit (lächeln müssen), Ungleichgewicht zwischen Anstrengung und Belohnung (extrinsisch!), work-family-Konflikt.

*«Die Japaner haben sogar einen Begriff für den plötzlichen Tod aufgrund chronischer Überlastung: Karoshi.»*

Was kann man tun? In «Ressourcen im Umgang mit Belastungen» wird dieser Frage auf den Grund gegangen. Sachlich werden Ansätze und deren Wirksamkeit in wissenschaftlichen Versuchen dargestellt. Zur Bewältigung von Stress unterscheiden die Autorinnen die organisationale und die personale Perspektive. Die Unternehmung kann organisatorisch vor allem in den Bereichen Arbeitsgestaltung, Entlohnung und Gesundheits-

management aktiv werden, während die personenbezogenen Massnahmen vor allem im Trainingsbereich liegen. Eine solche Übersicht über die Stressmanagement-Trainings wie hier suche ich schon lange vergeblich!

### **Zusammengefasst**

Stress im Arbeitskontext hält was der Klappentext verspricht: Die Autorinnen zeigen den aktuellen Stand der arbeitsbezogenen Stressforschung. Sie tun das in unpräziser Weise logisch aufgebaut, sauber argumentiert, verständlich geschrieben, grafisch nützlich unterstützt. Wer das sucht, eine Ich-will-es-genau-Wissen-Ader hat, Facts und Gegenüberstellungen Stories und Polemik vorzieht, der ist hier genau beim richtigen Buch gelandet. Alle anderen können das Buch auch getrost kaufen. Das abschliessende, hervorragende Sachwortverzeichnis eröffnet einen weiteren Nutzen des Buches. Trotz der knapp 200 Seiten ist es als Nachschlagewerk in Stressfragen durchaus geeignet. Vielleicht will es ja einer ihrer Gesprächspartner oder Teilnehmer einmal genau wissen und dann sind sie dankbar, wenn sie dieses Buch als Helfer bei sich haben.

---

## Gelesen von:

Dr. oec. HSG Philipp Mähr  
Goethestrasse 70  
9008 St. Gallen  
philipp.maehr@maehrconsulting.ch  
0041 71 244 95 09

