

## **Inhalt**

Bevor der Job krank macht

Liegen Sie nachts oft wach und wälzen berufliche Probleme? Fühlen Sie sich ausgelaugt und fürchten, den Anforderungen kaum mehr gerecht werden zu können? Dann sind Sie nicht allein ...

Seelische Erschöpfung und Depression entwickeln sich immer rasanter zur Krankheit Nummer eins im Job. Es beginnt meist unauffällig mit wachsenden Arbeitsbergen und ständigem Termindruck.

Mangelnde Wertschätzung, Umstrukturierungen im Unternehmen oder die Sorge um den Arbeitsplatz erhöhen den Druck. Bald entwickelt sich ein Teufelskreis aus Selbstüberforderung und einem Gefühl der Ohnmacht. Und am Ende steht immer häufiger die Diagnose: stressbedingte Erschöpfungsdepression.

*»Wir wollen das Problem der Erschöpfung im Job nicht einfach anprangern, sondern uns kreativ mit den Gegebenheiten der modernen Arbeitswelt auseinandersetzen, um mögliche Lösungen aufzuzeigen. Unser Buch ist vor allem ein Präventionsbuch.«*

Dr. Hans-Peter Unger und Carola Kleinschmidt

### **Klappentext:**

Die Autoren, Dr. Hans Peter Unger und Carola Kleinschmidt, sind selbst Vielarbeiter. Sie wissen, dass gut gemeinte Ratschläge wie »Du brauchst einfach mal Urlaub« wenig helfen. Sinnvoller ist es, die größeren Zusammenhänge zu erkennen. Die »Erschöpfungsspirale« kann uns heute am Arbeitsplatz alle betreffen.

- Wie sich Individualisierung und Globalisierung auf unsere Arbeitsbelastung auswirken.
- Warum wir uns alle in einem kontinuierlichen Balanceakt zwischen Erschöpfung und Selbstverwirklichung befinden.
- Wie Vielarbeiter auch in stressigen Zeiten psychisch in einem gesunden Gleichgewicht bleiben.
- Wie eine betriebliche Gesundheitsförderung aussehen kann, die auch die Seele gesund hält.

Die Autoren beschreiben erstmals den Mechanismus der schleichenden Erschöpfung – und sie zeigen anschaulich, wie man aus der Abwärtsspirale aussteigen kann. Denn letztlich ist niemand der Erschöpfungsdynamik hilflos ausgeliefert. Ganz im Gegenteil: Mit etwas Übung und Aufmerksamkeit für sich selbst können Sie einen Weg zur gesunden Balance im Job finden.

### **Die Autoren**

Carola Kleinschmidt, geb. 1968, Diplombiologin und Journalistin, beschäftigt sich seit Jahren mit dem Thema Gesundheit und Arbeitswelt. Sie selbst gibt Seminare zu Work-Life-Balance und Kreativem Schreiben. Sie lebt mit ihrem Lebensgefährten und ihrem Sohn in Hamburg.

Dr. med. Hans-Peter Unger, geb. 1955, ist Chefarzt der Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie der Asklepios Klinik Hamburg Harburg und Vorstandsmitglied im Deutschen

Bündnis gegen Depression. Er ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und Familientherapeut. Seine Arbeitsschwerpunkte sind die psychotherapeutische Behandlung der Depression, der Zusammenhang von Depression und Arbeitswelt und die Entwicklung neuer Versorgungskonzepte. Dr. Unger lebt mit seiner Familie in Hamburg.

Inhalt:

### **Einleitung**

Oder: Warum Georg B. nachts mit panischer Angst kämpft

11

### **Kapitel 1**

Die Depression als Arbeitsunfall der Moderne 21

Faktoren, die unsere Seele am Arbeitsplatz unter Druck bringen 22

Mangel an Wertschätzung: Die Gratifikationskrise 23

Eine Kostenexplosion 27

Zum Beispiel Schweden: Richtungsweisende Präventionsprogramme 29

Gefährliche Entwicklungen 30

Exkurs 1: Was ist eine Depression? 35

### **Kapitel 2**

Individualisierung und Globalisierung: Arbeitsbedingungen heute 43

Depression: Gehirnerkrankung oder soziale Erkrankung? 43

Grundlage individueller Orientierung: Der Referenzwert 46

Wachsende Orientierungslosigkeit 48

Selbstbestimmung und Individualisierung 50

Chance und Angstfaktor: Die Globalisierung 51

Der Weg in die Erschöpfung 54

Exkurs 2: Die Depression aus dem Blickwinkel der Evolution oder: Waren Steinzeitmenschen auch schon depressiv? 56

### **Kapitel 3**

Schreckgespenst Stress: Warum uns die an sich gesunde Stressreaktion krank machen kann 61

Was bei Gefahr in Körper und Geist passiert 62

Wie Dauerstress krank macht 65

Gewohnte Zustände: Dauerstress am Arbeitsplatz 67

Welcher Stresstyp sind Sie? 67

Welcher Jobstress schlägt auf die Psyche? 71

Tückisch: Der unbemerkte Stress 73

Ausgebrannt? Das Burn-out-Syndrom 75

Zusammenhänge zwischen Burn-out und Depression 80

Schikane am Arbeitsplatz: Mobbing 80

Was verbindet Mobbing, Burn-out und die Erschöpfungsdynamik? 83

Exkurs 3: Stresstypen und Teufelskreise: Warum Menschen unterschiedlich auf Stress reagieren 85

### **Kapitel 4**

Die Erschöpfungsspirale 89

Erschöpfte Europäer 89

Die Geschichte von Georg B. 92

Depression statt Karriere 94

Die erste Stufe der Erschöpfung: Wenn der Rücken schmerzt, der Schlaf sich verweigert und die Gedanken Karussell fahren. 96  
Die häufigsten Warnsignale 101  
Die zweite Stufe der Erschöpfung: Wenn die Emotionen verrückt spielen 104  
Die dritte Stufe der Erschöpfung: Wenn die Leistung nachlässt, der Partner sich verabschiedet und der Lebensmut schwindet 106  
Leben mit der Erschöpfungsspirale 107  
Exkurs 4: Die Depression: Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten 109

## **Kapitel 5**

Das kreative Gleichgewicht: Warum Gesundheit und Wohlbefinden ein stetiger Balanceakt ist: 121  
Drei wichtige Orientierungsfragen 124  
Die Führungskraft: „Ich trenne nicht zwischen Arbeit und Leben“ 125  
Die Energie-Expertin: „Ich folge meinem inneren Rhythmus“ 128  
Die Sozialarbeiterin: „Ich kann gut abschalten“ 131  
Der Projektmanager: Die Krise gibt dem Leben eine neue Richtung 133  
Was können wir von diesen Menschen lernen? 135  
Ein Fazit: Die eigene Weiterentwicklung 147  
Exkurs 5: Was tun, wenn man selbst, ein Kollege oder ein Mitarbeiter an einer Depression erkrankt? 150

## **Kapitel 6**

Das gesunde Unternehmen – Luxus oder Leitbild? 157  
Gesund im Job – gesund im Leben? 159  
Was ist „gute Arbeit“? 160  
Leider die Regel: „Schlechte Arbeitsplätze“ 162  
Im toten Winkel des Unternehmerblicks 163  
Positive Firmenbeispiele 165  
So rechnet sich Gesundheit für das Unternehmen 169  
Lasst uns drüber reden – Offenheit hilft 172  
Nur der Vorgesetzte kann den Teufelskreis durchbrechen 173  
Schlechte Führung macht krank 176  
Notbremse innere Kündigung? 177

## **Nachwort**

Dank 185  
Anmerkungen 186  
Literaturverzeichnis 193

Leseprobe ([LINK AUF EINLEITUNG \(Seite 6b\)](#))

Carola Kleinschmidt, Hans-Peter Unger: Bevor der Job krank macht. Wie uns die heutige Arbeitswelt in die seelische Erschöpfung treibt – und was man dagegen tun kann. Kösel, München, 2006, 208 Seiten. ISBN: 3-466-30733-3, Euro: 16,95

BUCH BESTELLEN: ([LINK ZU AMAZON BESTELLEN](#))