

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
1 Einleitung – Arbeit damals und heute	9
2 Wissenschaftlicher Hintergrund	11
2.1 Wandel der Arbeitswelt.....	11
2.2 Arbeitsunfähigkeit und Lebensqualität	12
2.3 Psychische Belastungsrisiken durch Arbeit	12
2.4 Epidemiologie psychischer Störungen und Arbeitsunfähigkeit.....	15
2.5 Arbeitsunfähigkeit in Abhängigkeit von Alter und Geschlecht.....	16
2.6 Depressive Störungsbilder und Arbeitsunfähigkeit.....	17
2.7 Evidenz für Interventionen mit Schwerpunkt Arbeitsfähigkeit	19
3 Die Intervention „Gesund bleiben im Beruf“	21
3.1 Das Manual „Gesund bleiben im Beruf“.....	23
3.1.1 Arbeitsblätter und Gruppengröße.....	27
3.1.2 Indikation und Zielgruppe.....	27
3.1.3 Durchführung der Intervention	28
3.2 Akzeptanz und Wirksamkeit der Intervention „Gesund bleiben im Beruf“	29
3.2.1 Wirksamkeitshinweise	29
3.2.2 Akzeptanz auf Patientenseite	29
3.2.3 Akzeptanz auf Therapeutenseite	29
3.2.4 Wirkfaktoren der Intervention.....	30
4 Therapeutenmanual „Gesund bleiben im Beruf“	33
Arbeitsanweisungen	33
Übersicht	34
Modul 1: Arbeitsanamnese.....	36
Modul 2: Funktion von Arbeit und Motivation.....	37
Modul 3: Berufliche Psychoedukation und Stressbewältigung I	38
Modul 4: Stressbewältigung II (praktisches Stressmanagement)	39
Modul 5: Stressbewältigung III (kognitives Stressmanagement).....	41

Modul 6: Soziale Kompetenz im Umgang mit Kollegen und Vorgesetzten	42
Modul 7: Prävention und Umgang mit Mobbing	43
Modul 8: Akzeptanz und Commitment am Arbeitsplatz.....	45
Modul 9: Berufliche Stärken und Perspektiven.....	46
Modul 10: Früherkennung und Bewältigung von Krisen.....	47
5 Arbeitsblätter	49
AB 1.1 Gruppenregeln.....	49
AB 1.2 Worin unterscheiden sich aktueller und idealer Job?	50
AB 2.1 Bedeutung von Arbeit	51
AB 2.2 Mein Pro/Contra zur Berufstätigkeit.....	52
AB 3.1 Arbeitsunfähigkeit und wie geht es weiter?	53
AB 3.2 Richtig entspannen mit PME	56
AB 3.3 Entdecken Sie Ihre Ja-sage-Fallen! (Teil 1).....	62
AB 4.1 Die 7 Genussregeln	63
AB 4.2 Entdecken Sie Ihre Ja-sage-Fallen! (Teil 2).....	64
AB 4.3 Zeitmanagement.....	67
AB 5.1 Stressbewältigung im Arbeitsalltag.....	69
AB 5.2 Bewertungen	70
AB 6.1. Die drei Interaktionsstile.....	71
AB 7.1 Entstehung und Verlauf von Konfliktsituationen	72
AB 7.2 Mobbingprävention.....	73
AB 8.1 Achtsamkeit im Alltag und bei der Arbeit.....	74
AB 8.2 Auferlegtes und Unveränderbares.....	77
AB 8.3 Radikale Akzeptanz	79
AB 9.1 Meine beruflichen Stärken und Ressourcen	81
AB 9.2 Meine beruflichen Stärken II und mein beruflicher Fahrplan.....	82
AB 10.1 Mein Notfallplan.....	84
Literaturverzeichnis.....	85