

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	7
<b>1 Einleitung – Arbeit damals und heute .....</b>	<b>9</b>
<b>2 Wissenschaftlicher Hintergrund.....</b>	<b>11</b>
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
<b>3 Die Intervention „Gesund bleiben im Beruf“ .....</b>	<b>21</b>
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
<b>4 Therapeutenmanual „Gesund bleiben im Beruf“ .....</b>	<b>33</b>
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
<b>5 Arbeitsblätter .....</b>	<b>49</b>
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
<b>Literaturverzeichnis.....</b>	<b>85</b>