

Luise Bartholdt, Astrid Schütz

Stress im Arbeitskontext

2010, Weinheim, Beltz Verlag, ISBN 978-3-621-27660-3, 186 Seiten

Der Klappentext verspricht einen Überblick über die aktuelle Stressforschung, und dieses Versprechen wird auch erfüllt. Das Inhaltsverzeichnis ist gut gegliedert. Auf den ersten Blick fällt auf, dass es sich um ein Basiswerk über Stressmanagement handelt, aufbauend auf einer selektiven Darstellung der heutigen Anforderungen im Berufsleben und grundsätzlichen Definitionen von Stress – eingebettet ins transaktionale Stressmodell von Lazarus.

Die aufgezeigten Annahmen über die Stressentwicklung werden im Buch durch statistische Erhebungen empirisch belegt, um das Ausmaß der Betroffenheit der Menschen aufzuzeigen.

Die Darstellung der Stressreaktionen und -folgen auf vier Ebenen ist anschaulich und wird mit Beispielen erläutert. Ein kurzer Exkurs in die hirnhysiologischen Vorgänge und die neuronale Plastizität deckt die biologischen Hintergründe der Stressreaktionen ab. Das Konzept von Antonovsky wird im Kapitel der Stressfolgen nur angerissen, findet jedoch weiter hinten im Buch noch mehr Platz. Am Ende des dritten Kapitels wird kurz auf das Burnoutsyndrom eingegangen und hätte durch eine Abgrenzung zum Stresskonzept ergänzt werden können.

In den nächsten Kapiteln werden Stressoren und deren Ausprägungen in Rollenidentität, Über- und Unterforderung, sozialem Umfeld, Emotionsarbeit, Mobbing, Gratifikationskrisen, organisationaler Ungerechtigkeit und dem Konflikt von Arbeit und Familie erörtert. Darauf folgt ein Kapitel über Ressourcen, in dem besonders die Auseinandersetzung mit den verschiedenen Copingstrategien positiv auffällt.

Der zweite Teil des Buches fokussiert auf die Stressbewältigung am Arbeitsplatz und gliedert sich in organisationale, personenbezogene und bedingungsbezogene Maßnahmen.

Die organisationalen Interventionen werden als Phasen dargestellt und ermöglichen den Entwurf einer direkten Umsetzung in einem Unternehmen. Es schließen Beispiele des Stressmanagement-Trainings an, die bei der Person ansetzen und kognitiv-behaviorale Übungen wie etwa das Stressimpfungstraining, Entspannungsverfahren sowie auch Kompetenztrainings enthalten und Maßnahmen zur individuumszentrierten Veränderung der Arbeitssituation anregen. Den Abschluss bildet ein Kapitel über die gesundheitsfördernde Gestaltung der Arbeit in Gesundheitszirkeln und den Umgang mit erkrankten Mitarbeitern.

Insgesamt wird der Text durch leicht verständliche Graphiken ergänzt, die den Textfluss auflockern. Außerdem werden Definitionen farblich hervorgehoben, wobei manche Erklärungen bereits aus dem Text hervorgehen. Anregend wirken die Denkanstöße, die gut nachvollziehbar mitunter ein Schmunzeln hervorrufen, ob der Dreistigkeit der Annahmen jedoch auch kritisch hinterfragt werden können.

Jedes Kapitel wird mit einer Zusammenfassung beendet, die es ermöglicht, sich noch einmal über das Gelesene Gedanken zu machen. Sehr gut ist dort auch der Hinweis auf weiterführende Literatur. Lobend erwähnt werden muss jedenfalls das Stichwortverzeichnis, das dem Buch eine bessere Handhabbarkeit verleiht.

Das Buch erfüllt die Erwartungen, die mit dem Titel ‚Stress im Arbeitskontext‘ geweckt werden. Es gibt einen umfassenden und aktuellen Überblick über Stress mit all seinen

Ausprägungen unter Berücksichtigung der wichtigsten Autoren zu diesem Thema und ist für jene geeignet, die sich gezielt über die verschiedenen Dimensionen dieses Phänomens informieren möchten.