

Beck kompakt

## Gesundheit am Arbeitsplatz

So prüfen Sie, ob Ihr Arbeitsplatz krank macht

von  
Eberhard G. Fehlau

1. Auflage

Gesundheit am Arbeitsplatz – Fehlau

schnell und portofrei erhältlich bei [beck-shop.de](http://beck-shop.de) DIE FACHBUCHHANDLUNG

Thematische Gliederung:

Beck kompakt



Verlag C.H. Beck München 2012

Verlag C.H. Beck im Internet:

[www.beck.de](http://www.beck.de)

ISBN 978 3 406 61771 3

## Inhalt

Vorwort	5
Warum gesundheitliche Fitness so wichtig ist	7
Gesundheit unterliegt vielen Einflüssen	12
Belastungen sind Gesundheitsrisiken	14
Ziel: Arbeits- und Leistungsfähigkeit erhalten	18
Wen es besonders betrifft	25
Berufsanfänger und Quereinsteiger	25
Nacht- und Schichtarbeiter	27
Führungskräfte und Vorgesetzte	30
„Alleingelassene“ und Mehrfachbelastete	31
Mitarbeiter 50plus	35
Welche Bedeutung Einstellung und Verhalten haben	43
Gesundheitsbewusstsein stärken	43
Wahrnehmungslenkung	44
Emotionsmanagement	46
Einstellungen ändern und Verhalten steuern	49
Soziale Kompetenzen entwickeln	51
Welche Bedingungen gesundheitsrelevant sind	59
Gesundheitsgefahren und Unfällen vorbeugen	59



4	Inhalt
Arbeitszeiten flexibel gestalten	62
Handlungsspielräume nutzen	66
Für Wohlbefinden am Arbeitsplatz sorgen	68
Wie wichtig das Verhalten der Vorgesetzten ist	71
Ein gesundheitsförderndes Betriebsklima schaffen	73
<b>Welche Belastungen besonders ins Gewicht fallen</b>	<b>81</b>
Stress und Burn-out	81
Konflikte und Mobbing	87
Sucht am Arbeitsplatz	95
<b>Fitness und Wohlbefinden sichern</b>	<b>101</b>
Vorbeugen ist besser als nachsorgen	101
Informationen geben Orientierung	104
Probleme erkennen und lösen	106
Sich beraten und begleiten lassen	111
Gemeinsamkeiten erkennen und solidarisch handeln	116
<b>Fazit</b>	<b>121</b>
<b>Weiterführende Informationen</b>	<b>123</b>
<b>Stichwortverzeichnis</b>	<b>125</b>



## Vorwort

Gesundheit ist ein zentrales Thema im Leben jedes Menschen; dies gilt für Arbeitgeber wie für Arbeitnehmer. Während Gesundheit die Voraussetzung dafür ist, dass Mitarbeiter\* ihren Lebensunterhalt sichern können, sind Unternehmen nur mit gesunden und leistungsfähigen Beschäftigten in der Lage, ihre Position im Wettbewerb zu behaupten.

Diesem Verständnis folgend thematisiert das vorliegende Buch Ansatzpunkte und Handlungsfelder für einen umsichtigen und nachhaltigen Umgang mit dem persönlichen wie unternehmerischen Erfolgsfaktor Gesundheit.

Mit dem Ziel, der Gesundheit am Arbeitsplatz mehr Gewicht zu verschaffen, liefert es deshalb über notwendiges Basiswissen hinaus zahlreiche Praxistipps und Umsetzungshinweise.

Eine Humanisierung der Arbeitswelt einzufordern reicht alleine jedoch nicht aus – es gilt, diese auch aktiv mitzugestalten! In diesem Sinne wünsche ich allen Lesern eine anregende und ermutigende Lektüre.

Ihr

Eberhard G. Fehlau

\* Hinweis: Wenn in diesem Buch aus Gründen einer besseren Lesbarkeit lediglich die männliche Sprachform gewählt wurde, so sind selbstverständlich immer Männer und Frauen gemeint.

