

Inhaltsverzeichnis

1	EINLEITUNG UND PROBLEMSTELLUNG.....	6
2	ZIELSETZUNG	8
3	GEGENWÄRTIGER KENNTNISSTAND	10
3.1	Stress.....	10
3.1.1	Begriffsklärung „Stress“	10
3.1.2	Die drei Ebenen des Stressgeschehens	12
3.1.2.1	Stressoren	12
3.1.2.2	Stressreaktionen.....	13
3.1.2.3	Persönliche Stressverstärker	14
3.1.3	Grundlagen und Modelle der Stressforschung	16
3.1.3.1	Biopsychosoziale Stressmodelle	16
3.1.3.1.1	Biologische Perspektive	16
3.1.3.1.2	Soziologische Perspektive.....	18
3.1.3.1.3	Psychologische Perspektive	20
3.1.3.2	Arbeitsweltbezogene Stressmodelle.....	22
3.1.3.2.1	Das Belastungs-Beanspruchungs-Konzept	22
3.1.3.2.2	Das Anforderungs-Kontroll-Modell	23
3.1.3.2.3	Das Gratifikations-Krisen-Modell.....	25
3.1.4	Auswirkungen und gesundheitliche Folgen von Stress	26
3.1.4.1	Die vier Ebenen der Stressreaktion	26
3.1.4.2	Burnout.....	28
3.2	Stressverarbeitung.....	29
3.2.1	Begriffsklärung und methodische Erfassung	29
3.2.2	Individuelles Stressmanagement	30
3.2.2.1	Ebenen der Stressverarbeitung.....	30
3.2.2.1.1	Instrumentelles (problemorientiertes) Stressmanagement	32
3.2.2.1.2	Mentales Stressmanagement	32
3.2.2.1.3	Palliativ-Regeneratives (emotionsorientiertes) Stressmanagement.....	33
3.2.2.2	Einflussfaktoren auf individuelle Stressverarbeitungsweisen	34
3.2.2.2.1	Biologische und entwicklungspsychologische Faktoren	34
3.2.2.2.2	Schutzfaktoren.....	35
3.2.2.2.3	Exkurs: Kohärenz als personale Ressource	37
3.2.3	Strukturelles Stressmanagement	38

3.3	Darstellung allgemeiner Gesundheitsdaten von Betreuern in der Kinderkrippe	40
3.3.1	Allgemeiner Gesundheitszustand und Fehlzeiten	40
3.3.2	Physikalische Belastungen	42
3.3.3	Organisatorische Belastungen	43
3.3.4	Belastungen der Arbeitsaufgabe	44
3.3.5	Soziale Belastungen	46
3.3.6	Gesellschaftliche Belastungen	48
3.4	Darstellung allgemeiner Entspannungsverfahren	49
3.4.1	Entspannungszustand	49
3.4.2	Atementspannung	51
3.4.3	Yoga	53
3.4.4	Progressive Muskelrelaxation	55
3.4.5	Achtsamkeitstraining	57
4	METHODIK	59
4.1	Hypothesenbildung	59
4.2	Untersuchungsdesign	62
4.3	Unternehmensspezifische Daten der Kinderkrippe XY	63
4.3.1	Aufbau und Zusammensetzung	63
4.3.2	Rekrutierung	65
4.4	Untersuchungsinstrumente	66
4.4.1	Stressverarbeitungsfragebogen (SVF) von Erdmann und Janke	66
4.4.1.1	Aufbau und Hintergründe	66
4.4.1.2	Untersuchungsablauf	69
4.4.2	Software Stresspilot	70
4.4.2.1	Aufbau und Hintergründe	70
4.4.2.2	Untersuchungsablauf	72
4.5	Kurseinheit – Mischprogramm	74
4.5.1	Aufbau und Inhalte	74
4.5.2	Ablauf	78
4.6	Datenauswertung	79
4.6.1	Ergebnisverwertung der Untersuchungsinstrumente und Variablen	79
4.6.2	Statistische Testauswahl und entsprechende Voraussetzungen	81
4.6.3	Statistisch festgelegte Größen	82
5	ERGEBNISSE	83

5.1	Testpersonen	83
5.2	Physiologische Stressverarbeitungsweisen	86
5.2.1	Hypothese 1	86
5.2.2	Hypothese 2	87
5.3	Psychologische Stressverarbeitungsweisen.....	89
5.3.1	Hypothese 3	89
5.3.2	Hypothese 4	92
6	DISKUSSION.....	94
6.1	Interpretation der Ergebnisse	94
6.2	Methodenkritik	98
6.2.1	Gültigkeit der Ergebnisse	98
6.2.2	Ethische Kriterien	99
6.2.3	Testverfälschung	100
6.2.4	Treatment.....	102
6.3	Zukünftiger Ausblick.....	103
7	ZUSAMMENFASSUNG	108
8	LITERATURVERZEICHNIS	111
9	ABBILDUNGS-, TABELLEN-, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS	123
9.1	Abbildungsverzeichnis	123
9.2	Tabellenverzeichnis	123
9.3	Abkürzungsverzeichnis.....	124
	ANHANG.....	127
	Anhang 1: Rohform des Stressverarbeitungsfragebogens 120 (modifiziert nach Erdmann & Janke, 2008) mit Codeabfrage.....	128
	Anhang 2: Beispiel eines Stresspilot-Ergebnisses mit Code	134
	Anhang 3: Praxis-Handout aus der ersten Einheit des Entspannungskurses	135
	Anhang 4: Eindrücke aus dem Entspannungskurs.....	136