

Psychotherapie: Praxis




Gert Kaluza

# Stress- bewältigung

Trainingsmanual zur  
psychologischen Gesundheitsförderung

*3. Auflage*

EXTRAS ONLINE

 Springer

# Psychotherapie: Praxis

Die Reihe Psychotherapie: Praxis unterstützt Sie in Ihrer täglichen Arbeit – praxisorientiert, gut lesbar, mit klarem Konzept und auf dem neuesten wissenschaftlichen Stand.

Gert Kaluza

# Stressbewältigung

Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung

Mit 88 Abbildungen und 15 Tabellen

**3., vollständig überarbeitete Auflage**

**Gert Kaluza**  
GKM-Institut für Gesundheitspsychologie  
Marburg

Trainingsmaterialien finden Sie unter ► <http://extras.springer.com/> nach Eingabe der ISBN.

ISBN 978-3-662-44015-5

ISBN 978-3-662-44016-2 (eBook)

DOI 10.1007/978-3-662-44016-2

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über ► <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2015

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen.

Layout und Umschlaggestaltung: deblik, Berlin

Abbildungen: © Vuifah/fotolia.com; © Kromosphere/fotolia.com;

© ionnis kounadeas/fotolia.com; © styleuneeed/fotolia.com

Einbandabbildung: © mentalrai/fotolia.com

Satz: Crest Premedia Solutions (P) Ltd., Pune, India

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer-Verlag ist Teil der Fachverlagsgruppe Springer Science+Business Media  
[www.springer.com](http://www.springer.com)

## Vorwort zur 3. Auflage

---

Liebe Leserin, lieber Leser,

das Thema »Stress« erfährt seit vielen Jahren ein zunehmendes öffentliches Interesse. Gravierende Veränderungen der Lebens- und Arbeitsverhältnisse führen für viele Menschen zu einem Anstieg des chronischen Stresslevels. Unternehmen und öffentliche Arbeitgeber sehen sich verstärkt mit dem Problem stressbedingter Leistungseinbußen und Gesundheitsbeeinträchtigungen ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter konfrontiert. Das Interesse ist mehr als eine kurzfristige Modeerscheinung. Immer mehr Menschen erkennen oder erahnen zumindest, dass die Art und Weise, wie sie ihr Leben – unter den gegebenen ökonomischen, sozialen und kulturellen Bedingungen – leben und gestalten (müssen), gravierende Auswirkungen auf ihre Gesundheit im körperlichen und seelischen Sinne hat. Auch die Wissenschaft hat immer mehr Erkenntnisse über Zusammenhänge zwischen sozioemotionalen Belastungserfahrungen und der physischen wie psychischen Gesundheit zusammengetragen. An Wissen mangelt es nicht. Ebenso wenig an guten Ratschlägen für eine gesundheitsförderliche individuelle Lebensführung, mit denen die Menschen massenmedial geradezu überschwemmt werden und die wahrscheinlich nicht selten eher kontraproduktiv wirken, indem sie Schuldgefühle, ein schlechtes Gewissen oder Trotz und Hilflosigkeitsgefühle hervorrufen. Denn das Problem liegt meist in der Umsetzung. Hier setzt das vorliegende psychologische Gesundheitsförderungsprogramm »Gelassen und sicher im Stress« an. Es möchte Menschen nachhaltig darin unterstützen, einen gesundheitsförderlichen Umgang mit alltäglichen beruflichen wie privaten Belastungen umzusetzen und beizubehalten.

Die ersten Erfahrungen mit dem Programm, das ursprünglich in den 1980er Jahren im Auftrag der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung entwickelt wurde, reichen nunmehr annähernd 30 Jahre zurück. Seitdem hat das Programm jeweils in enger Korrelation zu den zahlreichen so genannten Gesundheitsreformen und der jeweiligen Ausformulierung des § 20 SGB V, der die Aufgaben der gesetzlichen Krankenkassen im Bereich der Prävention und Gesundheitsförderung regelt, eine wechselvolle Geschichte erfahren. Inzwischen hat »Gelassen und sicher im Stress« bundesweite Verbreitung und Akzeptanz gefunden, ist in den Katalog präventiver Leistungen der Krankenkassen aufgenommen und kann von entsprechend zertifizierten Kursleitern in deren Auftrag durchgeführt werden. Voraussetzung dafür ist die vorherige Teilnahme an einer Kursleiterschulung. Diese werden regelmäßig vom GKM-Institut für Gesundheitspsychologie angeboten. Interessenten an einer Fortbildung erhalten alle nötigen Informationen unter ► <http://www.gkm-institut.de>.

Die Effekte einer Kursteilnahme wurden in zwei kontrollierten Interventionsstudien evaluiert. Sie bestehen v. a. in einer qualitativen Veränderung des selbst berichteten Bewältigungsverhaltens dergestalt, dass die Teilnehmer im Laufe des Trainings jeweils neue Möglichkeiten des Umgangs mit Belastungen in ihr Bewältigungsrepertoire integrieren. In der Folge kommt es zu einer auch mittelfristig stabilen Reduktion von körperlichen Beschwerden und einer Steigerung des körperlichen und psychischen Wohlbefindens. Der interessierte Leser findet nähere Informationen hierzu in den entsprechenden Originalarbeiten (Kaluza 1998, 1999a und b, 2000) sowie in einem zusammenfassenden Übersichtsartikel (Kaluza 2002).

In der hier vorliegenden 3. Auflage des Trainingsmanuals wurden sowohl die wissenschaftlichen Grundlagen auf den neuesten Stand gebracht als auch die praktischen Trainingsbausteine mit ergänzenden didaktischen Hinweisen, Vorschlägen für weitere praktische Übungen und überarbeiteten Trainingsmaterialien aktualisiert. Die Trainingsmaterialien dieses Buches, die für die Durchführung des Trainings benötigt werden, sind unter ► <http://extras.springer.com/> (nach Eingabe der ISBN) einzusehen. Für Kursteilnehmende liegt ein gut verständliches, praxisorientiertes Buch unter dem Titel »Gelassen und sicher im Stress – Das Stresskompetenz-Buch« (Kaluza 2015) vor, das als Begleitlektüre zu einer Kursteilnahme empfohlen werden kann.

Für wertvolle Anregungen und Rückmeldungen bin ich meinem Studienkollegen und langjährigen Freund Dipl. Psych. Josef Schmitz sowie meinen Trainerkollegen Dipl. Psych. Bernhard Broekman und Dipl. Psych. Claudia Kampermann dankbar. Frau Monika Radecki und Frau Sigrid Janke danke ich für die kompetente Unterstützung und stets angenehme Zusammenarbeit.

Ich wünsche mir, dass von dem vorliegenden Manual reger Gebrauch gemacht wird, und bin immer dankbar für kritisch-konstruktive Rückmeldungen aus der Kurspraxis.

**Gert Kaluza**

Marburg, im April 2015

## Über den Autor

---



Prof. Dr. Gert Kaluza ist psychologischer Psychotherapeut und als Trainer, Coach und Autor in der individuellen und betrieblichen Gesundheitsförderung tätig. Nach über 20-jähriger Tätigkeit an verschiedenen Universitäten gründete er 2002 das GKM-Institut für Gesundheitspsychologie (► [www.gkm-institut.de](http://www.gkm-institut.de)).



# Inhaltsverzeichnis

## I Grundlagen

1	<b>Gesundheitsförderung durch Stressbewältigung</b> .....	3
	<i>Gert Kaluza</i>	
1.1	<b>Von der Prävention zur Gesundheitsförderung</b> .....	4
1.2	<b>Gesundheit fördern – aber welche?</b> .....	7
1.3	<b>Gefahren und Irrwege der Gesundheitsförderung</b> .....	10
2	<b>Stress – was ist das eigentlich? Wissenschaftliche Stresskonzepte</b> .....	13
	<i>Gert Kaluza</i>	
2.1	<b>Ein einfaches Rahmenkonzept: die »Stress-Ampel«</b> .....	15
2.2	<b>Die biologische Perspektive: körperliche Stressreaktionen und die Folgen für die Gesundheit</b> .....	18
2.2.1	Stress als Abweichung von der Homöostase .....	18
2.2.2	Akute körperliche Stressreaktionen. ....	18
2.2.3	Akuter Stress und Leistung. ....	20
2.2.4	Stress entsteht im Gehirn: die neuronale Organisation der Stressreaktion. ....	21
2.2.5	Die zwei Achsen der Stressreaktion: trockene und nasse Kommunikationswege .....	23
2.2.6	Stress formt das Gehirn: das zentrale Adaptationssyndrom .....	25
2.2.7	Stressreaktionen sind individuell: Individual- und Situationsspezifität von Stressreaktionen .....	26
2.2.8	Biologische Stressreaktionen und Bindung .....	27
2.2.9	Macht Stress krank? – Stressreaktionen und Gesundheit .....	30
2.2.10	Das Burn-out-Syndrom .....	34
2.3	<b>Die soziologische Perspektive: Formen und Merkmale von Stressoren</b> .....	36
2.3.1	Kritische Lebensereignisse .....	37
2.3.2	Arbeitsbelastungen .....	38
2.3.3	Alltagsbelastungen. ....	42
2.4	<b>Die psychologische Perspektive: persönliche Motive, Einstellungen und Bewertungen als Stressverstärker</b> .....	43
2.4.1	Stress als wahrgenommene Diskrepanz zwischen Anforderungen und Kompetenzen: das transaktionale Stresskonzept. ....	43
2.4.2	Präkognitive Emotionen: Wenn Stressgefühle den Kognitionen vorauslaufen. ....	47
2.4.3	Stressverschärfende Einstellungen: drei Wege zum Burn-out. ....	47
2.5	<b>Die salutogenetische Perspektive: soziale und personale Ressourcen der Stressbewältigung</b> .....	51
2.5.1	Soziale Beziehungen und soziale Unterstützung .....	51
2.5.2	Hält Optimismus gesund? – Salutogenität von Ergebniserwartungen .....	53
2.5.3	»Ich kann!« – Salutogenität von Kontrollüberzeugungen .....	54
2.5.4	»Ich kann!« – Salutogenität von Selbstwirksamkeitsüberzeugungen .....	55
2.5.5	Kohärenz und Sinnerleben. ....	56
2.6	<b>Integration: Anforderungs-Ressourcen-Modell</b> .....	58
3	<b>Belastungsbewältigung</b> .....	61
	<i>Gert Kaluza</i>	
3.1	<b>Drei Hauptwege zur individuellen Belastungsbewältigung</b> .....	62

3.1.1	Instrumentelles Stressmanagement .....	63
3.1.2	Mentales Stressmanagement .....	64
3.1.3	Regeneratives Stressmanagement.....	64
3.2	<b>Was ist effektive Bewältigung? – Differenzielle Effektivität einzelner Formen der Bewältigung</b> .....	65
3.3	<b>Strukturelles Stressmanagement</b> .....	68
4	<b>Konzeption des Gesundheitsförderungsprogramms »Gelassen und sicher im Stress«</b> .....	71
	<i>Gert Kaluza</i>	
4.1	<b>Ziele und Zielgruppen des Gesundheitsförderungsprogramms</b> .....	72
4.2	<b>Aufbau und Module des Gesundheitsförderungsprogramms</b> .....	73
4.3	<b>Konzeptionelle Merkmale des Gesundheitsförderungsprogramms</b> .....	76
4.4	<b>Funktionen der Gruppe im Rahmen des Gesundheitsförderungsprogramms</b> .....	78
<b>II Praxis</b>		
5	<b>Einstieg in das Gesundheitsförderungsprogramm</b> .....	83
	<i>Gert Kaluza</i>	
5.1	<b>Ankommen und Kennenlernen</b> .....	84
5.2	<b>Stress – was ist das eigentlich? – Informationen für Teilnehmende</b> .....	86
5.3	<b>Gruppenarbeit: Meine Kompetenzen zur Stressbewältigung</b> .....	87
5.4	<b>Klären von Zielen und Befürchtungen</b> .....	89
6	<b>Trainingsmodul 1: Entspannen und loslassen – das Entspannungstraining</b> .....	91
	<i>Gert Kaluza</i>	
6.1	<b>Ziele</b> .....	92
6.2	<b>Methode: Progressive Relaxation</b> .....	93
6.2.1	Theoretische Grundannahmen.....	93
6.2.2	Grundprinzip der Progressiven Relaxation .....	94
6.2.3	Ablauf .....	94
6.3	<b>Praktische Durchführung im Kurs</b> .....	95
6.3.1	Einführung der Langform .....	96
6.3.2	Besprechen der Übungserfahrungen und Umgang mit Störungen .....	102
6.3.3	Verkürzung der Entspannungsübung.....	106
6.3.4	Einführung des »Ruhewortes«.....	108
6.3.5	Anwendung der Entspannung im Alltag .....	109
6.3.6	»Fantasiereisen«.....	112
6.4	<b>Überblick über das Entspannungstraining</b> .....	113
7	<b>Trainingsmodul 2: Förderliche Denkweisen und Einstellungen entwickeln – das Mentaltraining</b> .....	115
	<i>Gert Kaluza</i>	
7.1	<b>Ziele</b> .....	116
7.1.1	Individuelle »Sollwerte« .....	117
7.1.2	Einschätzung von Anforderungen.....	117
7.1.3	Einschätzung eigener Bewältigungskompetenzen und -ressourcen .....	118
7.1.4	Bewertung von akuten Stressreaktionen.....	118

7.2	<b>Methode</b> .....	119
7.3	<b>Praktische Durchführung</b> .....	120
7.3.1	Gedanken und Stress: Macht Denken Stress? – Einführung .....	120
7.3.2	Stressverschärfende und förderliche Denkmuster: »Es sind oft mehrere Sichtweisen möglich« .....	123
7.3.3	Förderliche Denkmuster entwickeln: ein Menü mentaler Strategien zur Stressbewältigung .....	127
7.3.4	Stressverschärfende und förderliche »Sollwerte«: Persönliche Stressverstärker und wie man sie entschärfen kann .....	129
7.3.5	Förderliche Einstellungen verankern .....	136
7.4	<b>Überblick über das Mentaltraining</b> .....	138
8	<b>Trainingsmodul 3: Stresssituationen wahrnehmen, annehmen und verändern – das Problemlösetraining</b> .....	139
	<i>Gert Kaluza</i>	
8.1	<b>Ziele</b> .....	140
8.2	<b>Methode</b> .....	140
8.3	<b>Praktische Durchführung im Kurs</b> .....	141
8.3.1	Einführung und Gruppengespräch: »Meine persönlichen Stressoren« .....	141
8.3.2	»Dem Stress auf die Spur kommen«: Selbstbeobachtung von Belastungssituationen und -reaktionen .....	143
8.3.3	Exkurs: »Innere Achtsamkeit« .....	146
8.3.4	»Ideen zur Bewältigung sammeln«: Brainstorming .....	148
8.3.5	»Den eigenen Weg finden«: auswählen und entscheiden .....	152
8.3.6	»Konkrete Schritte planen« .....	154
8.3.7	»Im Alltag handeln« .....	156
8.3.8	»Bilanz ziehen« .....	156
8.4	<b>Überblick über das Problemlösetraining</b> .....	157
9	<b>Trainingsmodul 4: Erholen und genießen – das Genusstraining</b> .....	159
	<i>Gert Kaluza</i>	
9.1	<b>Ziele</b> .....	160
9.2	<b>Methode</b> .....	161
9.3	<b>Praktische Durchführung im Kurs</b> .....	162
9.3.1	Einführung: Erholung – aber richtig! .....	162
9.3.2	»Angenehmes Erleben im Alltag«: Gruppengespräch .....	165
9.3.3	»Acht Gebote des Genießens« .....	165
9.3.4	Praktische Übungen zum Genießen .....	167
9.3.5	»Ich nehme mir etwas Schönes vor«: Planen angenehmer Erlebnisse .....	169
9.3.6	Exkurs: Erholsam schlafen .....	172
9.3.7	Exkurs: Erholsamer Urlaub .....	172
9.4	<b>Überblick über das Genusstraining</b> .....	173
10	<b>Ergänzungsmodule</b> .....	175
	<i>Gert Kaluza</i>	
10.1	<b>Ergänzungsmodul 1: Stressbewältigung durch Sport und mehr Bewegung im Alltag</b> ...	176
10.1.1	Informationen für Kursteilnehmende .....	176

10.1.2	Durchführung von Bewegungsübungen im Kurs .....	179
10.2	<b>Ergänzungsmodul 2: Soziales Netz</b> .....	183
10.2.1	Übung »Vertrauen schaffen, Vertrauen fassen« .....	183
10.2.2	Visualisieren: Mein soziales Netz .....	183
10.2.3	Pflege Tipps für das soziale Netz .....	185
10.3	<b>Ergänzungsmodul 3: Blick in die Zukunft</b> .....	185
10.3.1	Einführung .....	186
10.3.2	Der »Zeitstrahl« .....	187
10.3.3	Blick nach vorn – eine positive Zukunftsvision entwickeln .....	187
10.3.4	Von der Vision zum Ziel .....	189
10.4	<b>Ergänzungsmodul 4: Keine Zeit? – Sinnvolle Zeiteinteilung im Alltag</b> .....	190
10.4.1	Gründe für Zeitdruck .....	190
10.4.2	Strategien gegen Zeitstress .....	191
10.5	<b>Ergänzungsmodul 5: Die Quart-A-(4A-)Strategie für den Akutfall</b> .....	191
10.5.1	Annehmen .....	192
10.5.2	Abkühlen .....	193
10.5.3	Analysieren .....	193
10.5.4	Ablenkung oder Aktion .....	193
11	<b>Ausstieg und Transfer</b> .....	195
12	<b>Übersicht und Trainingsmaterialien</b> .....	199
12.1	<b>Übersicht über das Gesundheitsförderungsprogramm »Gelassen und sicher im Stress«</b> .....	200
12.2	<b>Trainingsmaterialien</b> .....	200
12.2.1	Zum Einstieg .....	202
12.2.2	Trainingsmodul 1: Entspannungstraining .....	218
12.2.3	Trainingsmodul 2: Mentaltraining .....	226
12.2.4	Trainingsmodul 3: Problemlösetraining .....	237
12.2.5	Trainingsmodul 4: Genussstraining .....	247
12.2.6	Ergänzungsmodulare .....	261
12.2.7	Ausstieg und Transfer .....	277
<b>Serviceeteil</b>		
<b>Literatur</b> .....		284
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....		285

# Grundlagen

- Kapitel 1      **Gesundheitsförderung durch Stressbewältigung – 3**  
*Gert Kaluza*
- Kapitel 2      **Stress – was ist das eigentlich? Wissenschaftliche  
Stresskonzepte – 13**  
*Gert Kaluza*
- Kapitel 3      **Belastungsbewältigung – 61**  
*Gert Kaluza*
- Kapitel 4      **Konzeption des Gesundheitsförderungsprogramms  
»Gelassen und sicher im Stress« – 71**  
*Gert Kaluza*

# Gesundheitsförderung durch Stressbewältigung

*Gert Kaluza*

- 1.1 Von der Prävention zur Gesundheitsförderung – 4
- 1.2 Gesundheit fördern – aber welche? – 7
- 1.3 Gefahren und Irrwege der Gesundheitsförderung – 10

## 1.1 Von der Prävention zur Gesundheitsförderung

»Vorsorgen ist besser als heilen.« – Diese einfache, alte Erkenntnis hat auch heute nichts von ihrer Gültigkeit eingebüßt. Die konkreten Wege allerdings, die zu ihrer praktischen Umsetzung beschritten werden, haben sich gewandelt.

In seiner Schrift »The Role of Medicine. Dream, Mirage or Nemesis?« (dt. »Die Bedeutung der Medizin. Traum, Trugbild oder Nemesis?«, 1982) hat Thomas McKeown überzeugend nachgewiesen, dass die erfolgreiche Bekämpfung der großen, seuchenartig aufgetretenen Infektionskrankheiten in der ersten Hälfte des letzten Jahrhunderts v. a. einer Verbesserung der materiellen und hygienischen Lebensverhältnisse sowie – in geringerem Ausmaß – der Einführung von Schutzimpfungen zu verdanken ist, also im Wesentlichen durch verhältnis- und verhaltenspräventive und weniger durch kurative Maßnahmen (z. B. Antibiotika) erreicht worden ist.

Vor dem Hintergrund einer in der Folge nahezu um den Faktor 2 gestiegenen Lebenserwartung hat sich zugleich auch das Spektrum der vorherrschenden Krankheiten entscheidend verändert. Im Vordergrund stehen heute nicht mehr akute Infektionskrankheiten, wie dies noch bis zur Mitte des 20. Jahrhunderts der Fall war. Vielmehr werden die Morbiditäts- und Mortalitätsstatistiken in den entwickelten Gesellschaften zunehmend von Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Herz- und Hirninfarkte), bösartigen Neubildungen (Krebs), Stoffwechselerkrankungen (Diabetes), degenerativen Muskel- und Skeletterkrankungen (insbesondere Rückenschmerzen) sowie psychischen und psychosomatischen Krankheiten dominiert (Statistisches Bundesamt 2013). Unter präventiven Aspekten betrachtet ist von besonderer Bedeutung, dass diese Erkrankungen nicht allein ein Problem des höheren Lebensalters darstellen, sondern gerade auch Menschen in jüngeren Alterskohorten treffen. So sind die beiden Krankheitsgruppen, die die Todesursachenstatistik (■ Tab. 1.1) insgesamt anführen, nämlich Herz-Kreislauf- sowie Krebserkrankungen, auch für einen hohen prozentualen Anteil der vor der statistischen Lebenserwartung eingetretenen Todesfälle verantwortlich (■ Tab. 1.2).

So verschieden diese »modernen« Krankheiten hinsichtlich ihrer Ursachen, ihres Erscheinungsbildes und ihres Verlaufs auch sein mögen, so weisen sie doch einige gemeinsame Charakteristika auf, die die heutige Medizin vor ganz neue Herausforderungen stellen: Im Unterschied zu den Infektionskrankheiten mit ihrem zumeist akuten symptomatischen Beginn entwickeln sie sich schleichend, in einem oft über Jahre andauernden Prozess der Chronifizierung. Dabei wirken biologisch-konstitutionelle Faktoren, Lebens-, Arbeits- und Umweltverhältnisse sowie individuelle Verhaltensweisen in vielschichtiger und je individueller Weise zusammen. Spezifische, isolierbare Krankheitserreger wie bei den Infektionserkrankungen existieren nicht. Auch eine Heilung im Sinne einer *restitutio ad integrum* ist in der überwiegenden Mehrzahl der Fälle heute (noch) nicht möglich, so dass das Leben mit der chronischen Erkrankung und mit deren Folgen zu einer Aufgabe des Einzelnen und des medizinischen Versorgungssystems wird.

Von besonderer Bedeutung im Zusammenhang mit der Veränderung des vorherrschenden Krankheitspanoramas ist die Tatsache, dass in den westlichen Gesellschaften in den vergangenen zwei Jahrzehnten eine starke Zunahme diagnostizierter psychischer Störungen zu beobachten ist. So verzeichnen die gesetzlichen Krankenkassen seit Mitte der 1990er Jahre in ihren jährlich veröffentlichten Statistiken über krankheitsbedingte Fehlzeiten auf einem insgesamt eher niedrigen Niveau der Arbeitsunfähigkeit einen starken Anstieg der Arbeitsunfähigkeitsfälle und -tage aufgrund psychischer Störungen (z. B. Fehlzeitenreport 2009, Badura et al. 2010). Psychische Störungen rangieren bei den meisten Krankenkassen mittlerweile in der Krankheitsartenstatistik bezüglich der Arbeitsunfähigkeitstage auf Platz 4 hinter Muskel- und Skeletterkrankungen (insbesondere Rückenschmerzen), Verletzungen sowie Krankheiten des Atmungssystems (vgl. Lademann, Mertesacker u. Gebhardt 2006).

Nicht allein bei den krankheitsbedingten Fehlzeiten, sondern auch bei der Früh-Invalidität spielen psychische Störungen inzwischen eine prominente Rolle. Während die Zahl der Frühverrentungen im Zeitraum von 1993 bis 2009 insgesamt sank, stiegen die Frühinvaliditätsfälle aufgrund psychischer