



Ursache und Wirkung von Stress: Stress im maritimen Kontext (German Edition)

Julia Knopp

[Download now](#)

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Ursache und Wirkung von Stress: Stress im maritimen Kontext (German Edition)

Julia Knopp

Ursache und Wirkung von Stress: Stress im maritimen Kontext (German Edition) Julia Knopp

Studienarbeit aus dem Jahr 2008 im Fachbereich Psychologie - Arbeit, Betrieb, Organisation und Wirtschaft, Note: 1,3, Hochschule Bremen, Veranstaltung: Personalführung 1, 18 Quellen im Literaturverzeichnis, Sprache: Deutsch, Abstract: Stress ist ein Alltagsbegriff geworden, man kann sich heute kaum mehr von ihm lösen. Die Anforderungen innerhalb der Familie wie im Berufsleben sind hoch, manchmal zu hoch. Stressbewältigungsstrategien gibt es reichlich, sie helfen uns, ob angeboren oder gelernt, mit Stress umzugehen (vgl. Kapitel 3.0).

Es kommen aber auch Situationen vor, die unsere Belastungsgrenze übersteigen, dann wird der Stress in Form von Befindlichkeitsstörungen sichtbar (vgl. Kapitel 3.0).

Was ist nun Stress?

Allgemeingültig erscheint die Definition, dass Stressoren auf einen Organismus einwirken und in diesem eine Reaktion hervorrufen, die Stress heißt (vgl. Kapitel 2.0).

Selye forschte auf diesem Gebiet und entwarf sein Stressmodell (Abb. 1, S.6), jedoch erläuterte er ausschließlich physiologische Zusammenhänge und bezog den Menschen als „denkendes, reflektives Wesen“ nicht mit ein.

Lazarus Modell der Stressreaktion erscheint vielschichtiger und besser übertragbar auf den alltäglichen Umgang mit Stresssituationen. Er prägt den Begriff „transaktionales Erklärungsmodell“ (vgl. Kapitel 2.1). Das Berufsleben steht in direktem Zusammenhang mit Anforderung und Leistungserbringung, in ihm lassen sich Stressfaktoren gut untersuchen (vgl. Kapitel 2.1).

In der Betrachtung der im Beruf auftretenden allgemeinen Stressfaktoren vermag man leicht, auch für das persönliche Berufsfeld „Seefahrt“ eine Bewertung über die Anzahl der „kritischen Bereiche“ vorzunehmen (vgl. Kapitel 2.2). Doch ist Stress nicht ausschließlich der Seefahrt vorbehalten.

Stress ist ein allgemeines Problem, er mindert Leistungsfähigkeit, schafft Unzufriedenheit, steuert zur Bildung von Krankheiten bei, das „Burnout- Syndrom“ ist hier das Stichwort (vgl. Kapitel 4.0).

Um dies zu vermeiden, haben Stressforscher einen Beitrag zum Thema „Personalpflege“ geleistet. Stressvermeidungsstrategien am Arbeitsplatz dienen nicht nur dem Mitarbeiter, sondern dem ganzen Betrieb. Der Mensch ist nicht ausschließlich eine Ressource, er ist für die Produktivität eines Unternehmens mit verantwortlich (vgl. Kapitel 3.1).

 [Download Ursache und Wirkung von Stress: Stress im maritime ...pdf](#)

 [Read Online Ursache und Wirkung von Stress: Stress im mariti ...pdf](#)

Download and Read Free Online Ursache und Wirkung von Stress: Stress im maritimen Kontext (German Edition) Julia Knopp

From reader reviews:

James Marcus:

The book Ursache und Wirkung von Stress: Stress im maritimen Kontext (German Edition) make one feel enjoy for your spare time. You may use to make your capable more increase. Book can being your best friend when you getting strain or having big problem using your subject. If you can make reading through a book Ursache und Wirkung von Stress: Stress im maritimen Kontext (German Edition) for being your habit, you can get more advantages, like add your capable, increase your knowledge about a few or all subjects. You may know everything if you like open and read a guide Ursache und Wirkung von Stress: Stress im maritimen Kontext (German Edition). Kinds of book are several. It means that, science guide or encyclopedia or other individuals. So , how do you think about this publication?

Carol Berry:

What do you think of book? It is just for students as they are still students or this for all people in the world, what best subject for that? Just simply you can be answered for that problem above. Every person has distinct personality and hobby per other. Don't to be forced someone or something that they don't desire do that. You must know how great and important the book Ursache und Wirkung von Stress: Stress im maritimen Kontext (German Edition). All type of book are you able to see on many solutions. You can look for the internet solutions or other social media.

Cassandra Giron:

A lot of people always spent their free time to vacation as well as go to the outside with them loved ones or their friend. Did you know? Many a lot of people spent these people free time just watching TV, or even playing video games all day long. If you need to try to find a new activity honestly, that is look different you can read a book. It is really fun for yourself. If you enjoy the book which you read you can spent all day long to reading a publication. The book Ursache und Wirkung von Stress: Stress im maritimen Kontext (German Edition) it is extremely good to read. There are a lot of individuals who recommended this book. These folks were enjoying reading this book. In the event you did not have enough space bringing this book you can buy typically the e-book. You can m0ore simply to read this book from your smart phone. The price is not too expensive but this book has high quality.

Annie Resnick:

Ursache und Wirkung von Stress: Stress im maritimen Kontext (German Edition) can be one of your nice books that are good idea. Most of us recommend that straight away because this publication has good vocabulary that may increase your knowledge in language, easy to understand, bit entertaining but nonetheless delivering the information. The article author giving his/her effort to place every word into delight arrangement in writing Ursache und Wirkung von Stress: Stress im maritimen Kontext (German Edition) nevertheless doesn't forget the main level, giving the reader the hottest as well as based confirm

resource facts that maybe you can be one of it. This great information may drawn you into fresh stage of crucial pondering.

**Download and Read Online Ursache und Wirkung von Stress:
Stress im maritimen Kontext (German Edition) Julia Knopp
#FPOZ9G43IE7**

Read Ursache und Wirkung von Stress: Stress im maritimen Kontext (German Edition) by Julia Knopp for online ebook

Ursache und Wirkung von Stress: Stress im maritimen Kontext (German Edition) by Julia Knopp Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Ursache und Wirkung von Stress: Stress im maritimen Kontext (German Edition) by Julia Knopp books to read online.

Online Ursache und Wirkung von Stress: Stress im maritimen Kontext (German Edition) by Julia Knopp ebook PDF download

Ursache und Wirkung von Stress: Stress im maritimen Kontext (German Edition) by Julia Knopp Doc

Ursache und Wirkung von Stress: Stress im maritimen Kontext (German Edition) by Julia Knopp Mobipocket

Ursache und Wirkung von Stress: Stress im maritimen Kontext (German Edition) by Julia Knopp EPub