

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	5
Vorwort	9
1. Gesundheit und Krankheit	13
1.1 Paradoxa der Begriffe Gesundheit und Krankheit	13
1.2 Gesundheitsbegriff	14
1.2.1 Gesundheitsbegriff in der Wissenschaft.....	14
1.2.2 Gesundheitsbegriff von Laien.....	17
1.3 Krankheitsbegriff	19
1.3.1 Konzeptuelle Differenzierungen.....	19
1.3.2 Allgemeiner Krankheitsbegriff in der Wissenschaft.....	20
1.3.3 Allgemeiner Krankheitsbegriff von Laien.....	23
1.4 Gesundheit und Krankheit als Dichotomie und als Kontinuum	24
1.5 Zwischenbilanz zum Gesundheits- und Krankheitsbegriff	26
1.6 Differenzierung von Gesundheitsbegriffen	26
1.6.1 Aktuelle und habituelle Gesundheit.....	27
1.6.2 Körperliche und psychische (seelische) Gesundheit.....	27
1.6.3 „Objektiv“ erfasste und subjektiv eingeschätzte Gesundheit bzw. Krankheit.....	30
1.7 Psychometrische Diagnostik von Gesundheit und Krankheit	32
1.7.1 Diagnostik der aktuellen körperlichen Gesundheit.....	33
1.7.2 Diagnostik der aktuellen psychischen Gesundheit: Skala zur Globalen Erfassung des Funktionsniveaus.....	36
1.7.3 Diagnostik der aktuellen (psychischen und körperlichen) Gesundheit.....	38
1.7.4 Diagnostik der habituellen körperlichen Gesundheit.....	42
1.7.5 Diagnostik der habituellen psychischen Gesundheit.....	45
1.7.6 Vergleichende Gegenüberstellung der acht Verfahren zur Diagnostik von Gesundheit und Krankheit.....	47
1.8 Zusammenhang von körperlicher und psychischer Gesundheit bzw. Krankheit	49
1.8.1 Komorbidität von körperlichen und psychischen Erkrankungen.....	49
1.8.2 Zusammenhang von aktueller körperlicher und psychischer Gesundheit bzw. Krankheit, ausgehend von Symptomen.....	52
1.8.3 Zusammenhang von habitueller psychischer und körperlicher Gesundheit bzw. Krankheit.....	55
1.8.4 Diskussion der Zusammenhänge von körperlicher und psychischer Gesundheit bzw. Krankheit.....	56
1.9 Zusammenfassung	58

2. Modellvorstellungen über Zusammenhänge von Lebensbedingungen, Persönlichkeitseigenschaften und Gesundheit/Krankheit	61
2.1 Stressor-Stress-Modelle	61
2.1.1 Stress aus biologischer Perspektive: Hans Selye	62
2.1.2 Stress aus integrativer psychobiologischer Perspektive: Bruce McEwen	63
2.1.3 Stress aus psychosozialer Perspektive	67
2.2 Diathese-Stress-Modelle	79
2.3 Stressor-Ressourcen-Modelle	81
2.3.1 Demand-Control-Modell	81
2.3.2 Modell der beruflichen Gratifikationskrisen (Effort-reward imbalance-Modell)	84
2.3.3 Stressbewältigungsmodell von Lazarus	86
2.3.4 Salutogenese-Modell von Antonovsky	90
2.3.5 MASH-Modell	94
2.3.6 Modell der Vereinbarkeit von Familie und Beruf von Kupsch	97
2.4 Zusammenfassung	99
3. Ein systemisches Anforderungs-Ressourcen-Modell (SAR-Modell) der Gesundheit	103
3.1 Systemtheoretische Überlegungen zu Gesundheit und Krankheit	103
3.1.1 Ansatz von von Uexküll und Wesiack (1986)	104
3.1.2 Bewältigung von Anforderungen mithilfe von Ressourcen	108
3.2 Anforderungen	111
3.2.1 Interne Anforderungen	111
3.2.2 Externe Anforderungen	127
3.3 Ressourcen	131
3.3.1 Externe Ressourcen	133
3.3.2 Interne Ressourcen	137
3.4 Diagnostik externer Anforderungen und Ressourcen	167
3.4.1 CEPAR	168
3.4.2 Trierer Inventar zum chronischen Stress (TICS)	169
3.5 Allgemeines Modell zur Entstehung von Störungen/Krankheiten	172
3.5.1 Prädisponierende und immunisierende Bedingungen	173
3.5.2 Auslösende und Pufferbedingungen	175
3.5.3 Aufrechterhaltende und kurative Bedingungen	175
3.6 Stellenwert des Gesundheits- und Bewältigungsverhaltens innerhalb des SAR-Modells	176
3.7 Vergleich mit verwandten Modellen	178
3.7.1 Lazarus	178
3.7.2 Antonovsky	179
3.7.3 Hobföll	181
3.7.4 Siegrist	182
3.8 Zusammenfassung	183

4. Empirische Überprüfung des SAR-Modells	187
4.1 Stabilität und Veränderung von Persönlichkeitseigenschaften	187
4.1.1 Effekte auf die Stabilität von Persönlichkeitseigenschaften	188
4.1.2 Einfluss von Psychotherapie auf Persönlichkeitseigenschaften	190
4.1.3 Einfluss von Umweltbedingungen auf den Neurotizismus	193
4.2 Ausgewählte pfadanalytische Studien zur Erklärung von Gesundheitsvariablen	196
4.3 Eigene pfadanalytische Studien zur Überprüfung des SAR-Modells	202
4.3.1 Eine Untersuchung an Lehrern	202
4.3.2 Untersuchung beruflich Hochambitionierter	210
4.3.3 Längsschnittstudie von Becker und Jansen mit einer Trainingsgruppe und einer Kontrollgruppe	214
4.3.4 Zusammenfassende Schlussfolgerungen aus eigenen pfadanalytischen Studien	220
4.4 Zusammenfassung	224
5. Förderung, Bewahrung und Wiederherstellung der körperlichen und psychischen Gesundheit	227
5.1 Gesundheitsförderung, Prävention und Therapie: Gemeinsamkeiten und Unterschiede	227
5.2 Übergeordnete Leitideen für gesundheitsbezogene Maßnahmen	232
5.2.1 Gesundheitsförderung nach den Leitideen der Weltgesundheitsorganisation (WHO)	232
5.2.2 Gesundheitsbezogene Maßnahmen nach den Leitideen des systemischen Anforderungs- Ressourcen-Modells	234
5.3 Gesundheitsbezogene Maßnahmen, ausgehend von internen Anforderungen	235
5.3.1 Diagnostische Aspekte	236
5.3.2 Förderung der Bedürfnisbefriedigung durch Psychotherapie	238
5.3.3 Förderung der Bedürfnisbefriedigung durch Veränderung von Zielsetzungen und des Lebensstils	239
5.4 Gesundheitsbezogene Maßnahmen, ausgehend von externen Anforderungen	241
5.4.1 Analyse und Veränderung beruflicher Anforderungen	241
5.4.2 Reduktion familiärer Anforderungen	243
5.4.3 Koordination beruflicher und familiärer Anforderungen: Verbesserung der Balance von Beruf und Familie	245
5.5 Gesundheitsbezogene Maßnahmen, ausgehend von externen Ressourcen	247
5.5.1 Ressourcen am Arbeitsplatz	247
5.5.2 Ressourcen in Partnerschaft und Familie	248
5.5.3 Ressourcen in der Gemeinde (gemeindeorientierte Gesundheitsförderung)	249
5.6 Gesundheitsbezogene Maßnahmen, ausgehend von internen Ressourcen	251
5.6.1 Förderung psychosozialer Kompetenzen	251
5.6.2 Förderung der körperlichen Fitness	258
5.7 Zusammenfassung	267

6. Anwendung des SAR-Modells auf das Phänomen Mobbing am Arbeitsplatz	271
6.1 Definition und Prävalenz von Mobbing	271
6.2 Ursachen und Folgen von Mobbing: Die Perspektive des SAR-Modells	272
6.2.1 Ursachen von Mobbing.....	273
6.2.2 Gesundheitliche Folgen von Mobbing	278
6.3 Therapie von Mobbing	279
7. Bedingungen der Gesundheit. Bilanz und Ausblick	283
Literaturverzeichnis	287
Sachverzeichnis	316