

# Inhaltsverzeichnis

Einführung .....	XV
Fragen zur Interventionsplanung .....	XIX
<b>Teil A Der Rahmen der Verhaltensänderung.....</b>	<b>1</b>
A 1 Gesundheitsförderung im Überblick .....	2
A 2 Gesundheit und Verhalten .....	17
A 3 Das Problem der Verhaltensänderung.....	30
A 4 Planung und Evaluation von Interventionen .....	44
<b>Teil B Persönlichkeitsbezogene Faktoren .....</b>	<b>59</b>
B 1 Persönlichkeitseigenschaften und -unterschiede .....	60
B 2 Einstellungen und Erwartungen .....	75
B 3 Wahrnehmungen, Kognitionen und Entscheidungen .....	91
B 4 Gewohnheiten und die Implementierung von Intentionen ..	105
B 5 Stages of Change – Phasen der Verhaltensänderung, Bereitschaft und Motivation .....	118
<b>Teil C Externe Faktoren</b>	
C 1 Sozioökonomische Umwelten .....	134
C 2 Physikalische Umwelten .....	146
C 3 Psychosoziale Umwelten .....	160
C 4 Politische und gesetzliche Umwelten .....	174
C 5 Moderne Lebenswelten .....	185
<b>Teil D Verhalten ändern .....</b>	<b>205</b>
D 1 Interventionsstrategien .....	206
D 2 Zielgruppen und Zielverhalten .....	220
D 3 Motivierung zur persönlichen Verhaltensveränderung.....	237
D 4 Lernen von Gewohnheiten und Fertigkeiten .....	253
D 5 Persuasion .....	267
D 6 Interpersonale Kommunikation .....	280
D 7 Gesundheitsförderung und Gesundheitserziehung .....	293
D 8 Umweltbezogene Strategien .....	313
D 9 Medial vermittelte Kommunikation .....	328
D 10 Social Marketing .....	343
Index .....	365