

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|-----------|
| Vorwort | IX |
| Abkürzungsverzeichnis | XI |
| 0 Anliegen, Ziele und Aufbau des Buches | 1 |
| 1 Gesundheitsmanagement als moderne Aufgabe im Unternehmen | 3 |
| 1.1 Entwicklungstendenzen in Arbeit und Wirtschaft | 4 |
| 1.2 Was ist betriebliches Gesundheitsmanagement | 11 |
| 1.3 Rahmenbedingungen des betrieblichen Gesundheitsmanagements | 13 |
| 1.4 Bereiche, Aufgaben und Prinzipien des betrieblichen Gesundheitsmanagements | 14 |
| 1.5 Ziele des betrieblichen Gesundheitsmanagements | 24 |
| 1.6 Betriebs- und volkswirtschaftliche Bedeutung des betrieblichen Gesundheitsmanagements | 29 |
| 1.7 Neue EU-Strategie für Gesundheit und Sicherheit | 31 |
| 2 Gesundheit und Belastung als Grundkonzepte | 33 |
| 2.1 Das moderne Gesundheitskonzept | 34 |
| 2.1.1 Psychosoziale Gesundheit in der Arbeit | 34 |
| 2.1.2 Folgerungen für das Gesundheitsmanagement | 47 |
| 2.2 Belastung und Beanspruchung in der Arbeit | 48 |
| 2.2.1 Das Belastungs-Beanspruchungs-Konzept | 48 |
| 2.2.2 Belastungen | 56 |
| 2.2.3 Beanspruchungsreaktionen und -folgen | 65 |
| 2.3 Quellen der Gesundheit | 68 |
| 2.3.1 Die Organisation als Quelle der Gesundheit | 69 |
| 2.3.2 Die Arbeit als Quelle der Gesundheit | 75 |
| 2.3.3 Die Person als Quelle der Gesundheit | 78 |
| 3 Gesundheitsmanagement in der Organisation | 87 |
| 3.1 Die rechtliche Grundlagen des Arbeitsschutzes | 88 |
| 3.1.1 EG-Rahmenrichtlinie und Luxemburger Deklaration | 89 |
| 3.1.2 Das Arbeitsschutzgesetz | 90 |
| 3.1.3 Weitere wichtige Gesetze und Vorschriften | 96 |
| 3.2 Gesundheitszirkel | 99 |
| 3.2.1 Was ist ein Gesundheitszirkel ? | 99 |
| 3.2.2 Ziele, Aufbau, Durchführung, Ablauf und Evaluation | 101 |
| 3.3 Stress, Angst und ihre Bewältigung | 108 |
| 3.3.1 Was ist Stress ? Was ist Angst ? | 108 |
| 3.3.2 Stress- und Angstbewältigung | 113 |
| 3.3.3 Methoden des Stressmanagements | 115 |
| 3.4 Burnout und Burnout-Prävention | 134 |
| 3.4.1 Was ist Burnout ? | 134 |
| 3.4.2 Einflussfaktoren auf Burnout | 140 |
| 3.4.3 Wie kann Burnout gemessen werden ? | 143 |
| 3.4.4 Burnout-Prävention | 145 |

| | | |
|----------|---|------------|
| 3.5 | Konflikte, Konfliktmanagement und Mobbing | 147 |
| 3.5.1 | Was ist ein Konflikt ? Welche Konflikte gibt es ? | 147 |
| 3.5.2 | Konfliktverlauf und –eskalation | 149 |
| 3.5.3 | Konfliktdiagnose und –analyse | 151 |
| 3.5.4 | Methoden des Konfliktmanagements | 152 |
| 3.5.5 | Mobbing als besondere Konfliktform | 160 |
| 3.6 | Gesundheitscoaching | 170 |
| 3.6.1 | Was ist Coaching bzw. Gesundheitscoaching ? | 170 |
| 3.6.2 | Gesundheitscoaching für Führungskräfte | 176 |
| 3.7 | Sucht und Suchtprävention | 180 |
| 3.7.1 | Das Suchtproblem | 180 |
| 3.7.2 | Was ist eine Sucht ? Welche Süchte gibt es ? | 181 |
| 3.7.3 | Der Alkoholismus als Hauptproblem | 192 |
| 3.7.4 | Ursachen der Sucht | 197 |
| 3.7.5 | Maßnahmen gegen Sucht | 198 |
| 3.8 | Arbeitssicherheit | 206 |
| 3.8.1 | Grundlagen zur Arbeitssicherheit | 206 |
| 3.8.2 | Arbeitssicherheitsmanagement | 209 |
| 3.8.3 | Psychologie der Arbeitssicherheit | 211 |
| 4 | Gesundheitsmanagement in der Arbeit | 229 |
| 4.1 | Gesundheitsgerechte Arbeitsgestaltung | 230 |
| 4.1.1 | Kriterien bzw. Ziele gesundheitsgerechter Arbeitsgestaltung | 230 |
| 4.1.2 | Strategien gesundheitsgerechter Arbeitsgestaltung | 233 |
| 4.1.3 | Konzept gesundheitsgerechter Arbeitsgestaltung | 234 |
| 4.2 | Gestaltung von Arbeitsaufgaben | 235 |
| 4.2.1 | Das Motivationspotential von Arbeitsaufgaben | 235 |
| 4.2.2 | Das Belastungspotential von Arbeitsaufgaben | 239 |
| 4.2.3 | Arbeitsbereicherung, –erweiterung und –wechsel | 243 |
| 4.2.4 | Gruppenarbeit | 247 |
| 4.3 | Gestaltung des Arbeitsplatzes | 254 |
| 4.3.1 | Büroarbeitsplatz | 255 |
| 4.3.2 | Bildschirm-Arbeitsplatz | 261 |
| 4.4 | Gestaltung der Arbeitsumgebung | 273 |
| 4.4.1 | Lärm | 273 |
| 4.4.2 | Klima | 277 |
| 4.4.3 | Licht und Beleuchtung | 280 |
| 4.4.4 | Farben | 283 |
| 4.5 | Gestaltung der Arbeitszeit | 289 |
| 4.5.1 | Arbeitszeitmodelle und ihre Auswirkungen | 292 |
| 4.5.2 | Arbeitszeiten und Erholung | 304 |
| 4.6 | Gestaltung von Arbeitsmitteln | 306 |
| 4.6.1 | Arten von Arbeitsmitteln | 306 |
| 4.6.2 | Gestaltung von Arbeitsmitteln | 307 |
| 4.7 | Ein Beispiel für gesundheitsgerechte Arbeitsgestaltung | 315 |

| | | |
|----------|---|------------|
| 5 | Führung und Gesundheit | 317 |
| 5.1 | Gesundheitsmanagement als Führungsaufgabe | 318 |
| 5.2 | Wer ist zuständig für Gesundheitsmanagement ? | 324 |
| 5.2.1 | Partner der Führungskraft im Unternehmen | 324 |
| 5.2.2 | Externe Partner im Gesundheitsmanagement | 325 |
| 5.3 | Führungsgrundsätze im Gesundheitsmanagement | 327 |
| 5.4 | Worauf hat die Führungskraft zu achten ? | 330 |
| 6 | Gesundheitsprogramme in Unternehmen | 333 |
| 6.1 | Aufgabenstellungen und Qualitätskriterien für betriebliches Gesundheitsmanagement | 334 |
| 6.2 | Anlässe und Schritte eines Gesundheitsprogramms | 337 |
| 6.3 | Bausteine eines Gesundheitsprogramms | 343 |
| 6.3.1 | Leitbild zur Gesundheit | 343 |
| 6.3.2 | Ansätze und Maßnahmen des betrieblichen Gesundheits-Managements | 345 |
| 6.3.3 | Module des betrieblichen Gesundheitsmanagements | 348 |
| 6.3.4 | Einzelprogramme zur betrieblichen Gesundheitsförderung | 351 |
| 6.4 | Spezielle Gesundheitsprogramme | 353 |
| 6.4.1 | Programm zur Fehlzeitensenkung | 353 |
| 6.4.2 | Ein Wohlbefindens-Projekt | 379 |
| 6.4.3 | Work2Work – Ein Projekt für leistungsgewandelte Mitarbeiter | 383 |
| 6.5 | Probleme und Perspektiven von betrieblichen Gesundheitsprogrammen | 391 |
| | Glossar | 397 |
| | Literaturverzeichnis | 407 |
| | Bilderverzeichnis | 435 |
| | Tabellenverzeichnis | 437 |
| | Sachwortverzeichnis | 439 |
| | Personenverzeichnis | 441 |
| | Unternehmens- und Organisationsverzeichnis | 445 |
| | Zum Autor | 447 |