

Inhaltsverzeichnis

Danksagung	IX
Vorwort	XI
Über dieses Buch	XI
Theoretische Grundlagen des Heimwehs	XIII
Die Bedeutung der neuen Umgebung	XV
Der Aufbau des Buches	XV
1 Wohnortwechsel: Kontextabhängige Auswirkungen und das Konzept der Kongruenz	1
Forschungsgeschichte	1
Kontextuelle Faktoren und persönliche Entscheidung	7
Zusammenfassung und Schlußfolgerungen	9
2 Theorien zur psychischen Reaktion auf Veränderung und Übergang	10
Mögliche Erklärungszusammenhänge	11
Zusammenfassung und Schlußfolgerungen	22
3 Heimweh: Vorkommen und Merkmale	24
Definitionen und Korrelate des Heimwehs	24
Frühe Arbeiten zum Thema Heimweh	26
Die Messung von Heimweh	28
Häufigkeit der Heimweherfahrung	38
Das Heimweh-Syndrom	39
Zusammenfassung und Schlußfolgerungen	39

4	Episodische Heimweherfahrung: Implikationen für eine Theorie der Aufmerksamkeit	41
	Charakteristika episodischer Heimweherfahrung	41
	Die kognitive Basis der Heimweherfahrung	43
	Heimweh-Häufigkeit und psychische Störung	44
	Zusammenfassung und Schlußfolgerungen	52
5	Korrelate des Heimwehs: Psychische Begleitsymptome und Gesundheit	54
	Heimweh, psychische Störung und Gesundheit	54
	Unterschiede zwischen den Geschlechtern	67
	Weiterführende theoretische Überlegungen	70
	Zusammenfassung und Schlußfolgerungen	71
6	Einfluß von Umwelt- und Persönlichkeitsfaktoren auf die Heimweherfahrung	73
	Persönliche Faktoren	74
	Situativer Kontext und Heimweherfahrung	79
	Situative Faktoren und das Anforderungs/Konkurrenz-Modell	82
	Zusammenfassung und Schlußfolgerungen	85
7	Heimweh-Denken: Unterschiede in der Organisation von Kognition und Gedächtnis	87
	Geplantes Verhalten	88
	Verlust, Übergang und Planausführung	90
	Besondere Charakteristika der Gedächtnisorganisation bei der Heimweh-Gruppe	95
	Heimweh-Denken: eine Neubewertung	99
	Zusammenfassung und Schlußfolgerungen	100
8	Heimweh, Engagement und Arbeitsstreß	102
	Kognitive Neubewertung, Engagement und Anpassung	102
	Arbeitsstreß an Schulen und Universitäten	106

Kognitive Bewertung der neuen Umgebung	111
Zusammenfassung und Schlußfolgerungen	113
9 Eine multikausale, kognitive Theorie der Heimweherfahrung	114
Das Wesen der Heimweherfahrung	114
Heimwehtheorie und das Modell der Aufmerksamkeitsressource	119
Prinzipien einer multikausalen, deskriptiven Theorie des Heimwehs – ein Arbeitsmodell	121
Implikationen für eine Theorie des Planens und der Aufmerksamkeit	124
Zusammenfassung und Schlußfolgerungen	125
10 Hilfe für „Heimwehkranke“: Ein Ansatz zur Steuerung der Aufmerksamkeit	126
Die Wirksamkeit von Streßmanagement-Programmen	126
Zusammenfassung und Schlußfolgerungen	131
ANHANG: Das <i>Dundee Relocation Inventory</i>: Ein diagnostischer Test zur Messung von Heimweh und psychischer Belastung nach einem Wohnortwechsel	133
Entwicklung des Inventars	134
Erste Version des <i>Dundee Relocation Inventory</i>	144
Zweite Version des <i>Dundee Relocation Inventory</i>	145
Validierung	147
Zusammenfassung und Schlußfolgerungen	148
Literaturverzeichnis	149
Register	154
	VII