

Inhalt

Vorwort

| | |
|---|-----------|
| Theoretische Konzepte zum Gesundheitsverhalten | 1 |
| Die Theorie der Handlungsveranlassung (Theory of Reasoned Action) | 1 |
| Intention und Verhalten | 2 |
| Einstellung und subjektive Norm | 4 |
| Überzeugungen | 6 |
| Das ausführliche Modell | 10 |
| Die sozial-kognitive Theorie: Handlungswirksamkeit und Selbstwirksamkeit | 12 |
| Handlungswirksamkeit und Kontrollüberzeugung | 15 |
| Optimismus | 16 |
| Die Selbstwirksamkeitstheorie von Bandura | 20 |
| Mit der Kompetenzerwartung verwandte Konstrukte | 25 |
| Diagnose der Kompetenzerwartung | 32 |
| Die diagnostische Erfassung von generalisierter Selbstwirksamkeitserwartung | 35 |
| Studien zur Raucherentwöhnung und Kompetenzerwartung | 37 |
| Sexuelles Risikoverhalten und spezifische Kompetenzerwartung | 42 |
| Schmerztoleranz und Kompetenzerwartung | 44 |
| Gewichtskontrolle und Kompetenzerwartung | 47 |
| Körperliche Aktivität, Compliance und Kompetenzerwartung | 50 |
| Weitere Theorien und Modelle des Gesundheitsverhaltens | 53 |
| Das Modell gesundheitlicher Überzeugungen (Health Belief-Modell) | 54 |
| Die Theorie des geplanten Verhaltens (Theory of Planned Behavior) | 57 |
| Theorie der Schutzmotivation (Protection Motivation Theory) | 63 |
| Handlungsrealisierung und Willensstärke: Die Volitionstheorie | 67 |
| Defensiver Optimismus und das Prozeßmodell präventiven Handelns | 71 |
| Das sozial-kognitive Prozeßmodell gesundheitlichen Handelns | 81 |

| | |
|---|------------|
| Bedingungen von Risikoverhalten und Rückfälligkeit | 94 |
| Theoretische Vorstellungen von Abhängigkeit | 94 |
| Unterschied zwischen dem Selbstkontrollmodell und dem Krankheitsmodell | 97 |
| Unterschiedliche Phasen bei der Entwöhnung von abhängigen Gewohnheitsmustern | 99 |
| Erklärungsmodell des Rückfallprozesses auf der Mikroebene | 101 |
| Schlußbemerkung | 111 |
| | |
| Verhalten und Krankheitsrisiko | 113 |
| Verhalten und Krebsrisiko | 113 |
| Entstehung und Verbreitung von Tumoren | 113 |
| Rauchen und Krebsrisiko | 117 |
| Ernährung und Krebsrisiko | 120 |
| Alkoholkonsum und Krebsrisiko | 121 |
| Sonnenbestrahlung und Krebsrisiko | 123 |
| Sexualverhalten und Krebsrisiko | 124 |
| Mangelndes Vorsorgeverhalten und Krebsrisiko | 124 |
| Streß, Emotionen und Krebsrisiko | 125 |
| Verhalten und koronares Risiko | 127 |
| Entstehung und Verbreitung koronarer Herzkrankheiten | 127 |
| Rauchen und koronares Risiko | 129 |
| Ernährung und koronares Risiko | 130 |
| Körperliche Aktivität und koronares Risiko | 131 |
| Typ A-Verhalten und koronares Risiko | 133 |
| | |
| Persönlichkeit, Streßbewältigung und Krankheitsrisiko | 139 |

| | |
|--|----------------|
| Stressbewältigung und soziale Unterstützung | 153 |
| Stress | 153 |
| Die kognitiv-transaktionale Stress Theorie | 154 |
| Die Messung von Stress | 157 |
| Stressbewältigung | 161 |
| Die Messung von Bewältigung | 163 |
| Stressbewältigung und Gesundheit | 170 |
| Soziale Unterstützung | 174 |
| Begriffsklärung und theoretische Vorüberlegungen | 175 |
| Mobilisierende Merkmale des Empfängers von sozialer Unterstützung | 181 |
| Interdependenz in der sozialen Unterstützung: | |
| Die transaktionale Betrachtungsweise | 189 |
| Soziale Unterstützung beim Gesundheitsverhalten | 197 |
| Spezielle Gesundheits- und Risikoverhaltensweisen | 202 |
| Körperliche Aktivität | 202 |
| Gesundheitliche Auswirkungen körperlicher Aktivität | 203 |
| Motivation und Partizipation | 219 |
| Sexuelles Risikoverhalten | 228 |
| Auswirkungen sexuellen Risikoverhaltens: Die HIV-Infektion | 228 |
| Risikoverringerung durch verändertes Sexualverhalten: | |
| Psychologische Bedingungen von „Safer Sex“ | 234 |
| Prävention und Intervention zur Änderung des sexuellen Risikoverhaltens | 247 |
| Die individuelle Bewältigung der AIDS-Bedrohung | 251 |

| | |
|---|---------|
| Sonnenbaden: Das Risiko ultravioletter Strahlung | 256 |
| Gesundheitliche Auswirkungen von ultravioletter Bestrahlung | 257 |
| Motivationale Aspekte des Sonnenbadens | 260 |
| Ernährung und Gewichtskontrolle | 271 |
| Ernährungsgewohnheiten | 272 |
| Übergewicht und gestörtes Eßverhalten | 283 |
| Systematische Regulation bzw. Reduzierung des Körpergewichts | 296 |
| Rauchen | 311 |
| Die gesundheitlichen Auswirkungen des Rauchens | 311 |
| Die Verbreitung des Rauchens | 313 |
| Die Motivation zum Rauchen: Warum rauchen Menschen überhaupt? | 316 |
| Sekundäre Prävention: Entwöhnung und Abstinenz | 331 |
| Primäre Prävention des Rauchens | 352 |
| Schlußbemerkung: Rauchen und öffentliche Gesundheitsfürsorge | 358 |
| Abschließende Überlegungen zur Gesundheitspsychologie und Gesundheitsförderung | 361 |
| Literatur | 369 |
| Autorenverzeichnis | 415 |
| Sachverzeichnis | 425 |