

# Inhalt

Geleitwort .....	7
Warum und wie Sie dieses Buch lesen sollten .....	9
Einleitung .....	11
<b>Teil 1</b>	
<b>Wissen und Verstehen .....</b>	<b>15</b>
1 Den Begriffsnebel lichten .....	17
2 Gesundheitsmodelle bestimmen Denken und Handeln .....	27
Fallbeispiel: Das Wesentliche ist unsichtbar .....	35
3 Signale verstehen statt Symptome beklagen .....	39
Fallbeispiel: Körpersprache neu verstehen .....	45
4 Gesundheitsberatung ohne Ratschlag .....	51
Fallbeispiel: Was uns nicht tötet, macht uns härter? .....	56
5 Die Welt hinter den Zahlen erkunden .....	63
<b>Teil 2</b>	
<b>Beachten und Beleben .....</b>	<b>71</b>
6 Vom Wissen zum Tun .....	73
7 Gesundheit zur Chefsache machen .....	85
Fallbeispiel: Gesundheit ist Chefsache .....	92
8 Die drei Ebenen der betrieblichen Gesundheitsförderung .....	101
Fallbeispiel: Time-out statt Burn-out .....	107
9 Interne und externe Experten auf Herz und Nieren prüfen .....	115

10	Den demografischen Wandel berücksichtigen .....	121
	Fallbeispiel: Zukunft gestalten .....	130
11	Humor hilft (fast) immer .....	137
	Fallbeispiel: Gesundheitstheater .....	140
 <b>Teil 3</b>		
	<b>Strukturieren und Organisieren .....</b>	<b>145</b>
12	Vorab die Finanzierung sichern .....	147
13	Die Analyse ist die Grundlage für die Zielformulierung .....	151
14	Eine sorgfältige Maßnahmenplanung erspart Enttäuschungen .....	157
	Fallbeispiel: Gesundheit hat ein Geschlecht: Männergesundheit .....	162
15	Endlich passiert etwas: Kreative Maßnahmendurchführung .....	167
16	Die Bewertung .....	169
 <b>Teil 4</b>		
	<b>Erfahren und Entwickeln .....</b>	<b>175</b>
17	Projektbeispiel kommunaler Entsorgungsverband: Vom Turnschlappchen-Image zur Personalentwicklung .....	177
18	Projektbeispiel Industrie: Top-down statt Bottom-up .....	187
19	Projektbeispiel Mittelstand: «Tue Gutes und rede darüber» – Verknüpfung von Gesundheitsförderung und Marketing .....	197
20	Projektbeispiel Kleinunternehmen: Gesundheit ist unser Geschäft .....	203
	Die fünf häufigsten Stolpersteine .....	209
	Nachwort .....	213
	Dank .....	214
	Literatur .....	217
	Sachregister .....	221