

---

# Inhalt

Geleitwort . . . . .	7
Vorwort . . . . .	11
Einleitung . . . . .	15
Teil I: Gesundheitskompetenz, Selbstregulation und Selbstbestimmung .	19
1 Gesundheitskompetenz . . . . .	19
1.1 Entwicklung und Begriffsbestimmung . . . . .	20
1.2 Modelle der Gesundheitskompetenz . . . . .	26
1.3 Komponenten der Gesundheitskompetenz . . . . .	35
1.4 Messung der Gesundheitskompetenz . . . . .	37
1.5 Zentrale empirische Befunde zur Gesundheitskompetenz . . . . .	39
1.6 Interventionsansätze . . . . .	41
1.7 Gesundheitskompetenz und Selbstregulation . . . . .	42
2 Selbstregulation und Selbststeuerung . . . . .	45
2.1 Selbststeuerung nach Kuhl . . . . .	46
2.2 Selbstbestimmung . . . . .	55
3 Forschungsziele . . . . .	65
3.1 Modellbildung zur Gesundheitskompetenz . . . . .	65
3.2 Gesundheitskompetenz und Gesundheit . . . . .	70
3.3 Ansatzpunkte zur Förderung der Gesundheitskompetenz . . . . .	70
Teil II: Modellbildung . . . . .	71
4 Entwicklung eines theoretischen Modells der Gesundheitskompetenz	71
4.1 Entwicklung einer Arbeitsdefinition . . . . .	72
4.2 Expertenbefragung . . . . .	73
4.3 Phasen des Concept Mapping . . . . .	74
4.4 Theoretisches Modell der Komponenten der Gesundheitskompetenz . . . . .	87

5 Empirische Modellentwicklung . . . . .	92
5.1 Studie I . . . . .	94
5.2 Studie II . . . . .	102
5.3 Studie III . . . . .	123
5.4 Studie IV . . . . .	132
Teil III: Gesundheitskompetenz, Gesundheit und Wohlbefinden . . . . .	141
6 Zielgrößen der Gesundheitskompetenz . . . . .	142
6.1 Methode . . . . .	143
6.2 Ergebnisse . . . . .	149
6.3 Diskussion . . . . .	154
6.4 Resümee der Modellentwicklung zur Gesundheitskompetenz . . . . .	157
Teil IV: Gesundheitskompetenz und Gesundheitsverhalten . . . . .	163
7 Hintergrund . . . . .	163
7.1 Methode . . . . .	164
7.2 Ergebnisse . . . . .	167
7.3 Diskussion . . . . .	171
Teil V: Ausblick . . . . .	173
8 Förderung personenbezogener Komponenten der Gesundheitskompetenz . . . . .	173
8.1 Psychologische Grundbedürfnisse und internale Beweggründe für Gesundheitsverhalten . . . . .	174
8.2 Empirische Untersuchung . . . . .	180
8.3 Diskussion . . . . .	188
Literatur . . . . .	191
Anhang . . . . .	205