

**Inhaltsverzeichnis**

<b>Vorwort</b> .....	<b>1</b>
<b>1 Begründung eines Selbstmanagementberatungskonzeptes für Arbeitslose und instabil Beschäftigte</b> .....	<b>3</b>
<b>2 Zukünftige Anforderungen, Selbstmanagement</b> .....	<b>7</b>
2.1 Der Zugang über die Genderproblematik .....	11
2.2 Der medizinische Zugang.....	14
2.3 Der medizinsoziologische Zugang.....	15
2.4 Der Zugang aus den Organisationswissenschaften und der Organisationspsychologie .....	18
2.5 Der Zugang aus der Kognitions- und Emotionspsychologie .....	21
2.6 Der Zugang aus der hirnpfysiologischen und neurobiologischen Forschung .....	23
2.7 Der Zugang aus der Ökonomie .....	34
2.8 Der Zugang aus gesellschaftspolitischer Perspektive .....	38
2.9 Zusammenfassendes Fazit und Ansatzpunkte für das Selbstmanagement bei Arbeitslosen und instabil Beschäftigten .....	53
<b>3 Konzept zur Bewältigung zukünftiger Anforderungen</b> .....	<b>63</b>
3.1 Subjektives Wohlbefinden .....	66
3.2 Lebensqualität .....	68
3.3 Stimmungen .....	77
3.4 Stressmodelle.....	78
3.5 Bewältigung.....	86
3.6 Ressourcen .....	94
3.6.1 Selbstwirksamkeit.....	96
3.6.2 Optimismus .....	99
3.6.3 Kohärenz.....	101
3.6.4 Hilflosigkeit .....	110
3.6.5 Burnout.....	113
3.6.6 Resilienz.....	114
3.6.7 Volition, der Zusammenhang zwischen Wissen und Tun .....	118

<b>4</b>	<b>Das Work Life Balance Modell .....</b>	<b>125</b>
4.1	Elemente der Work Life Balance .....	129
4.2	Implikationen des Work Life Balance-Modells .....	143
4.3	Soziale Unterstützung .....	149
<b>5</b>	<b>Vorgehen bei der Selbstmanagementberatung .....</b>	<b>155</b>
5.1	Prinzipien.....	155
5.2	Schritte der Selbstmanagementberatung .....	157
<b>6</b>	<b>Prozesse der Selbstmanagementberatung beim Klienten.....</b>	<b>179</b>
<b>7</b>	<b>Interventionsbereiche .....</b>	<b>195</b>
7.1	Ressourcen- und Pufferaufbau.....	195
7.2	Akzeptanz von Gesundheits- und Lebensqualitätsförderung .....	196
7.3	Förderung mentaler Gesundheit.....	197
7.4	Suchtprävention .....	198
7.5	Körperliche Funktionstüchtigkeit.....	199
7.6	Selbsthilfekompetenzen .....	200
7.7	Transitionsmanagement .....	201
<b>8</b>	<b>Literatur.....</b>	<b>203</b>