

I Grundlagen

1	Inhalte der Gesundheitspsychologie, Definition und Abgrenzung von Nachbarfächern	3
	<i>Sonia Lippke, Babette Renneberg</i>	
	Weiterführende Literatur	5
	Literatur.....	5
2	Konzepte von Gesundheit und Krankheit	7
	<i>Sonia Lippke, Babette Renneberg</i>	
	Weiterführende Literatur	11
	Literatur.....	11
3	Ressourcenorientierte Ansätze	13
	<i>Swantje Reimann, Philipp Hammelstein</i>	
3.1	Das Salutogenesekonzept von Antonovsky.....	13
3.2	Resilienz	18
3.3	Systemisches Anforderungs-Ressourcen-Modell.....	23
	Literatur.....	27
4	Lebensqualität	29
	<i>Babette Renneberg, Sonia Lippke</i>	
4.1	Begriffsbestimmung.....	29
4.2	Gesundheitsbezogene Lebensqualität	30
4.3	Die Messung von gesundheitsbezogener Lebensqualität	31
4.4	Forschung zu gesundheitsbezogener Lebensqualität in der Onkologie	32
	Weiterführende Literatur	33
	Literatur.....	33
5	Theorien und Modelle des Gesundheitsverhaltens	35
	<i>Sonia Lippke, Babette Renneberg</i>	
5.1	Furchtappelltheorien: Modell gesundheitlicher Überzeugungen und Theorie der Schutzmotivation	36
5.2	Theorie des geplanten Verhaltens und sozialkognitive Theorie.....	40
5.3	Von der Absicht zum Verhalten: Volitionale Modelle des Gesundheitsverhaltens	45
5.4	Stufenmodelle: Das transtheoretische Modell und allgemeine stadientheoretische Annahmen.....	47

5.5	Theoretische Integration und Lösungsansätze.....	55
	Weiterführende Literatur	59
	Literatur.....	59
6	Persönlichkeitsmerkmale	61
	<i>Philipp Hammelstein, Johannes Pohl,</i>	
	<i>Swantje Reimann, Marcus Roth</i>	
6.1	Risikowahrnehmung.....	62
6.2	Das Bedürfnis nach Stimulation: »Sensation Seeking«.....	67
6.3	Emotionserleben und Emotionsausdruck.....	72
6.4	Religiosität und Spiritualität	80
6.5	Die Bedeutung des Geschlechts und der sexuellen Orientierung für die Gesundheit	88
6.6	Exkurs: Übermäßiges Gesundheitsstreben	96
	Weiterführende Literatur	101
	Literatur.....	101
7	Soziale Ressourcen und Gesundheit: soziale Unterstützung und dyadisches Bewältigen	107
	<i>Rolf Kienle, Nina Knoll, Babette Renneberg</i>	
7.1	Begriffsbestimmung	107
7.2	Soziale Unterstützung – ein interaktiver Prozess	110
7.3	Geschlechterunterschiede bei sozialen Unterstützungsprozessen.....	111
7.4	Exkurs: Soziale Unterminierung	112
7.5	Dyadisches Bewältigen	112
7.6	Soziale Unterstützung und Gesundheit.....	114
7.7	Beispiele für die Messung sozialer Unterstützung und sozialer Integration	117
	Weiterführende Literatur	121
	Literatur.....	121
8	Theoriebasierte Strategien und Interventionen in der Gesundheitspsychologie.....	123
	<i>Benjamin Schüz, Babette Renneberg</i>	
8.1	Interventionen zur Förderung von Gesundheitsverhalten	126
8.2	Stadienspezifische Interventionen	134
8.3	Interventionen zur Stressbewältigung.....	135
8.4	Interventionen zur betrieblichen Gesundheitsförderung.....	136
	Literatur.....	138

II Anwendungsfelder

9	Prävention	143
	<i>Benjamin Schüz, Arnulf Möller</i>	
9.1	Was ist Prävention?	143
9.2	Voraussetzungen und Ziele	144
9.3	Epidemiologische Kennwerte	146
9.4	Formen von Prävention	147
9.5	Methoden	148
9.6	Evaluation	153
	Literatur	154
10	Tabak, Alkohol und illegale Drogen: Gebrauch und Prävention	157
	<i>Marcus Roth, Harald Petermann</i>	
10.1	Verbreitung des Konsums von Tabak, Alkohol und illegalen Drogen in Deutschland	158
10.2	Gesundheitspsychologische Intervention: Prävention des Substanzkonsums	164
	Weiterführende Literatur	171
	Literatur	171
11	Ernährung	173
	<i>Reinhard Pietrowsky</i>	
11.1	Ernährung und Gesundheit	173
11.2	Gesundheitspsychologische Theorien und Ernährungsverhalten	184
11.3	Psychologische Maßnahmen für gesunde Ernährung	189
11.4	Ausblick	193
	Weiterführende Literatur	193
	Literatur	194
12	Sport und körperliche Aktivität	195
	<i>Sonia Lippke, Claus Vögele</i>	
12.1	Körperliche Aktivität und Gesundheit	195
12.3	Erklärung und Vorhersagen von körperlicher Aktivität: Theorien und Modelle	208
12.4	Programme zum Aufbau eines körperlich aktiven Lebensstils	212
	Literatur	214
13	Stressbewältigung	217
	<i>Swantje Reimann, Johannes Pohl</i>	
13.1	Belastung und Stress	217
13.2	Taxonomie der Bewältigungsformen	220

13.3	Stressbewältigungsprogramme	222
13.4	Effektivität von Bewältigungsstrategien	224
	Weiterführende Literatur	226
	Literatur.....	227
14	Sexuelles Kontaktverhalten	229
	<i>Philipp Hammelstein</i>	
14.1	Sexuell übertragbare Krankheiten.....	229
14.2	Unbeabsichtigte Schwangerschaft	240
	Weiterführende Literatur	243
	Literatur.....	243
15	Alter: Produktiver Umgang mit den Aufgaben einer Lebensphase.....	245
	<i>Harald Petermann, Marcus Roth</i>	
15.1	Lebensphase Alter.....	245
15.2	Psychologische Alterscharakteristika	247
15.3	Grundformen der Entwicklungsregulation	249
15.4	Ausdrucksformen psychologischer Produktivität	257
	Literatur.....	263
16	Rehabilitation	265
	<i>Stefan Watzke</i>	
16.1	Begriffsbestimmung	265
16.2	Gesetzliche Grundlagen	266
16.3	Formen der Rehabilitation	267
16.4	Berufliche Rehabilitation psychisch Kranker	271
16.5	Rehabilitationswissenschaftliche Forschung.....	274
16.6	Forschungsergebnisse in der beruflichen Rehabilitation psychisch Kranker.....	275
	Literatur.....	276

III Wirksamkeitsforschung und Evaluation

17	Begriff und Arten der Evaluation	283
	<i>Hansjörg Znoj, Daniel Regli</i>	
17.1	Qualitätssicherung vs. Qualitätsmanagement	285
17.2	Begriffsbestimmung.....	286
	Weiterführende Literatur	289
	Literatur.....	289

18	Methoden der Evaluation	291
	<i>Hansjörg Znoj, Daniel Regli</i>	
18.1	Qualitätszirkel	291
18.2	Der epidemiologische Ansatz von Archibald Cochrane	293
18.3	Der prozess- und standardorientierte Ansatz von Avedis Donabedian	294
18.4	Rapid-Feedback-Evaluation	295
18.5	Weitere Evaluationsmethoden	296
18.6	Konfirmatorische Programmevaluation	298
18.7	Ökonomische Aspekte	299
	Weiterführende Literatur	301
	Literatur	301
19	Anwendung von Evaluationsmethoden	303
	<i>Hansjörg Znoj, Daniel Regli</i>	
19.1	Vorgehensweisen	303
19.2	Haupt- und Zielkriterien der Qualitätssicherung ...	304
	Weiterführende Literatur	307
	Literatur	307
20	Evaluation und Qualitätskontrolle anhand eines konkreten Beispiels	309
	<i>Daniel Regli, Hansjörg Znoj</i>	
20.1	Evaluation des Einzelfalles	310
20.2	Optimierung des Psychotherapieprozesses	313
20.3	Ausblick	319
	Weiterführende Literatur	321
	Literatur	321