

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	I
Inhaltsverzeichnis.....	III
Einführung.....	1
1 Theoretische Grundlagen.....	5
1.1 Die Zielgruppe: Geringqualifizierte in Service, Gewerbe und Produktion.....	6
1.1.1 Sozial ungleich verteilte Gesundheitschancen.....	6
1.1.2 Tätigkeiten von Geringqualifizierten und Vereinbarkeitsprobleme von Arbeit und Familie.....	7
1.1.3 Befristete Beschäftigung und Bedrohung durch Arbeitslosigkeit.....	9
1.1.4 Betriebliche Weiterbildungs- und Gesundheitsförderungsangebote.....	10
1.1.5 Motivation zur Weiterbildung und zur Gesundheitsförderung.....	11
1.1.6 Lebensgestaltung und Stressmanagement in der Biografie Geringqualifizierter.....	12
1.1.7 Beschäftigte mit Migrationshintergrund.....	13
1.1.8 Implikationen für das Training.....	14
1.2 Stress- und Ressourcenmanagement.....	15
1.2.1 Stressdefinition	16
1.2.2 Der Stressprozess	16
1.2.3 Stressoren.....	16
1.2.4 Ressourcen.....	17
1.2.5 Theoretische Erklärungsmodelle.....	19
1.2.6 Stressbewältigung.....	21
1.2.7 Stressfolgen.....	22
1.2.8 Stressmanagementinterventionen	24
1.2.9 Ablauf und Methoden.....	25
1.2.10 Implikationen für das Training.....	26
1.3 Genderaspekte im Stress- und Ressourcenmanagement.....	28
1.3.1 Arbeits- und Lebensbedingungen und Gender	28
1.3.2 Stress und Gender.....	31
1.3.3 Stresstrainings und Gender.....	36
1.3.4 Trainingsdidaktik und Gender.....	37
1.3.5 Bedeutung des Genderthemas für Geringqualifizierte	37
1.3.6 Implikationen für das Training.....	39
1.4 Teamarbeit und teambasiertes Stress- und Ressourcenmanagement.....	41
1.4.1 Teamarbeit und kollektive Problemlöseprozesse	43
1.4.2 Ressourcen und Stressoren der Teamarbeit.....	48
1.4.3 Teilnahmemotivation und Motivierung zur Verhaltensänderung.....	50
1.4.4 Lernprozesse und Transfer.....	51
1.4.5 Teamarbeit, Stress und Wohlbefinden.....	52
1.4.6 Teambasierte Stress- und Ressourcenmanagementinterventionen.....	53
1.4.7 Implikationen für das Training.....	54

1.5 Bewegung und körperliche Aktivität.....	54
1.5.1 Wirkung von körperlicher Aktivität.....	54
1.5.2 Körperliche Aktivität ist nicht gleich Leistungssport.....	56
1.5.3 Bedeutung von Bewegung für Stress- und Ressourcenmanagement.....	57
1.5.4 Zielgruppe der Geringqualifizierten.....	60
1.5.5 Körperliche Aktivität und Entspannungsverfahren.....	61
1.5.6 Implikationen für das Training.....	62
1.6 Ziele planen und verwirklichen.....	63
1.6.1 Ziele als Grundlage effizienten Handelns und psychischer Gesundheit.....	63
1.6.2 Ziele als Einflussfaktor auf positive Emotionen und Selbstwirksamkeitserleben. .	66
1.6.3 Bedingungen für die salutogene Wirkung von Zielen.....	67
1.6.4 Ziele als Stressauslöser.....	68
1.6.5 Ziele setzen und verwirklichen bei Geringqualifizierten	72
1.6.6 Implikationen für das Training.....	73
1.7 Führung als Gesundheitsressource.....	73
1.7.1 Zusammenhang von Führung und Gesundheit.....	74
1.7.2 Stressoren, Ressourcen und Gesundheit von Führungskräften.....	74
1.7.3 Einfluss von Führung auf die Gesundheit der Mitarbeiter.....	75
1.7.4 Instrumente wertschätzender Führung.....	78
1.7.5 Voraussetzungen wertschätzender Führung.....	81
1.7.6 Besonderheiten/Bedeutung des Themas Führung für die Zielgruppe.....	83
1.8 Evidenzbasierung.....	83
1.8.1 Effektivität von Stress- und Ressourcenmanagementinterventionen.....	84
1.8.2 Erprobung und Überarbeitung des Stress- und Ressourcenmanagementkonzepts	88
2 Vorbereitung der Trainingsdurchführung.....	93
2.1 Leitlinien des Trainings.....	93
2.2 Aufbau des Trainings	96
2.3 Hinweise zum Manual.....	98
2.3.1 Aufbau der Module im Manual.....	98
2.3.2 Symbole im Manual.....	98
2.3.3 Art der Präsentation von Inhalten	99
2.3.4 Informationsblätter zu jedem Modul.....	99
2.4 Organisation des Trainings	100
2.4.1 Organisatorische Rahmenbedingungen.....	100
2.4.2 Exemplarischer organisatorischer Ablauf.....	100
2.4.3 Organisation der Trainingssitzungen.....	102
2.4.4 Checklisten für die Organisation des Trainings.....	102
2.5 Das Screening – ein Instrument zur Vorbereitung des Trainers auf das Training.....	103

3 Das Trainingsmanual.....	105
3.1 Führungskräftemodul Teil 1: „WWW: WunderWaffeWertschätzung“ - Wertschätzende Führung als Gesundheitsressource	107
3.1.1 Ziele des Moduls.....	108
3.1.2 Der rote Faden des Trainings.....	109
3.1.3 Ablaufplan.....	110
3.1.4 CHECKLISTE Führungskräftemodul Teil 1	112
3.1.5 Praktische Durchführung.....	113
3.2 Teammodul 1: „Kopf und Körper gut in Form“ - Stress und Bewegung	125
3.2.1 Ziele des Moduls.....	126
3.2.2 Der rote Faden des Trainings.....	126
3.2.3 Ablaufplan.....	128
3.2.4 CHECKLISTE Teammodul 1.....	133
3.2.5 Praktische Durchführung	134
3.3 Teammodul 2: „Wir fühlen uns wohl!“ - Soziale Unterstützung im Team	161
3.3.1 Ziele des Moduls.....	162
3.3.2 Der rote Faden des Trainings.....	162
3.3.3 Ablaufplan.....	163
3.3.4 CHECKLISTE Teammodul 2.....	168
3.3.5 Praktische Durchführung	169
3.4 Teammodul 3: „Wir lösen Probleme!“ - Gemeinsames Problemlösen im Team	193
3.4.1 Ziele des Moduls.....	194
3.4.2 Der rote Faden.....	194
3.4.3 Ablaufplan.....	195
3.4.4 CHECKLISTE Teammodul 3	200
3.4.5 Praktische Durchführung	201
3.5 Führungskräftemodul Teil 2: „WWW:WunderWaffeWertschätzung“ – Wertschätzende Führung als Gesundheitsressource.....	229
3.5.1 Ziele des Moduls.....	230
3.5.2 Der rote Faden des Trainings.....	230
3.5.3 Ablaufplan.....	232
3.5.4 CHECKLISTE Führungskräftemodul Teil 2	235
3.5.5 Praktische Durchführung.....	236
3.6 Teammodul 4: „Mein Leben im Griff“- Ziele planen und verwirklichen	251
3.6.1 Ziele des Moduls.....	252
3.6.2 Der rote Faden des Trainings.....	252
3.6.3 Ablaufplan.....	253
3.6.4 CHECKLISTE Teammodul 4.....	256
3.6.5 Praktische Durchführung	257
4 Literatur.....	279
5 Stichwortverzeichnis.....	299