

# Inhaltsverzeichnis

<b>Überblick</b> .....	
<b>Einleitung: Gesundheitsförderung und Psychologie (M. Rieländer)</b> .....	
Die Leitlinien der Weltgesundheitsorganisation (WHO).....	
Gesundheitsförderung - eine psychologische Perspektive .....	
Gesundheitsförderung und Prävention als gesellschaftliche Aufgaben.....	
Gesundheitswissenschaften und Gesundheitspsychologie .....	
PsychologInnen als Gesundheitsexperten .....	
Psychologische Gesundheitsförderung.....	10
<b>Psychologische Maßnahmen für die Gesundheitsförderung</b> .....	<b>11</b>
Gesundheitsförderung durch Lebensstilmodifikation (L. Hertel).....	12
Standards für die Durchführung von Gesundheitstrainings (M. Rieländer)....	13
Selbstvertrauen und Selbsthilfe - Quellen von Gesundheit (M. Rieländer) ....	14
Entfaltung von Lebenssinn (M. Rieländer).....	15
Gesundheitsförderlicher innerer Dialog (W.-U. Scholz) .....	14
Mentale Fitneß (W.-U. Scholz) .....	17
Körperwahrnehmung (W. Gross) .....	18
Entspannungsverfahren (U. Ott) .....	19
Qigong und Taijiquan (W.-U. Scholz) .....	20
Gesunder Schlaf (A. Bührdel) .....	21
Meditation (M. Rieländer) .....	22
Stressbewältigung (W.-U. Scholz).....	23
Kommunikation (N. Lotz) .....	24
Nichtrauchertraining (M. Rieländer).....	25
Alkohol am Arbeitsplatz (B. Steingruber) .....	26
Schmerzbewältigung (B. Kollek).....	27
Bewältigung von chronischen Erkrankungen (M. Hartmann).....	28
Unterstützung von Selbsthilfegruppen (M. Rieländer) .....	29
Psychohygiene des Lernens und Lehrens (W.-U. Scholz) .....	30
Gesundheitsförderung in Schulen (M. Rieländer).....	31
Betriebliche Gesundheitsförderung (L. Hertel) .....	32
Gesundheitsförderung im Alter (G. Loos) .....	33
Selbst- und Fremdhilfe verantwortlich koordinieren (M. Rieländer) .....	34
Qualitätssicherung und Evaluation (M. Rieländer).....	35
Literaturhinweise (gegliedert nach Maßnahmen) .....	36
<b>Angebote von Diplom-PsychologInnen (sortiert nach PLZ)</b> .....	<b>41</b>
Index 1: Diplom-PsychologInnen in alphabetischer Reihenfolge .....	144
Index 2: Länder, Orte und Namen von Diplom-PsychologInnen .....	147