

Inhalt

Vorwort - Erholung will gelernt sein	1
Erholung aus naiv-psychologischer Sicht	6
Merkmale naiver Erholungstheorien	6
Naive Erholungstheorien und wissenschaftliche Erholungsforschung	9
Zur Standortbestimmung der Erholungsforschung	13
Zur Einseitigkeit der Erholungsforschung	13
Entwicklungslinien der Erholungsforschung	16
Anwendungsbezogene Erholungsforschung	19
Grundfragestellungen der Erholungsforschung	22
Erholung als Handlung	24
Erholung als Handlungsintention	24
Erholungsbezogene Intentionsbildung	28
Erholungsbezogene Intentionsrealisierung	34
Beanspruchung und Erholung	42
Erholung als Folge von Beanspruchung	42
Beanspruchung und Erholung als zyklischer Prozeß	49
Phasenmodell der Erholung	54
Erholungsprobleme	58
Erholung und Gesundheit	66
Beanspruchungsbedingte Gesundheitsbeeinträchtigung	66
Streß und Krankheit	70
Erholung als streßregulierende und gesundheitsförderliche Ressource	75
Erholungsmaßnahmen	79
Ansatzstellen der Erholungsintervention	79
Beanspruchungsspezifität der Erholungsmaßnahmen	84
Zur Multifunktionalität von Erholungsmaßnahmen	88
Erholungsdiagnostik: Entwicklung des Erholungsfragebogens (EFB)	91

Erholung durch Bewegung	99
Zum Erholungswert von Bewegungs- und Sportaktivitäten	99
Stressregulation durch Bewegung	104
Erholung nach kognitiver Beanspruchung durch Bewegung und Entspannung	116
Arbeit und Erholung: Bewegungspause am Arbeitsplatz	122
Erholungspause als Gegenstand arbeitswissenschaftlicher Forschung	122
Betriebliche Gesundheitsförderung durch Bewegungspausen am Arbeitsplatz	126
Wirkungen der Bewegungspause - Ergebnisse einer empirischen Untersuchung	131
Implementierung der Bewegungspause am Arbeitsplatz	139
Leistungssport und Erholung: Bestandsaufnahme und Perspektiven	142
Training als Wechselbeziehung von Belastung und Erholung	142
Sportartspezifische Erholungsanforderungen	145
Aktive Erholung und psychologische Entspannungsverfahren im Vergleich	148
Naive Erholungsmaßnahmen nach Trainings- und Wettkampfbeanspruchungen	157
Schule und Erholung: Gesundheitsförderung durch Spannung und Entspannung	160
Erholung durch Unterrichtswechsel	160
Beanspruchung und Erholung im Unterricht	167
Bewegungspause in der Schule	171
Freizeit - Erholung oder Streß?	174
Freizeit und Erholung	174
Freizeit und Streß	183
Freizeit und Gesundheit	186
Literatur	191
Autorenverzeichnis	212
Sachverzeichnis	217