

Inhalt

Inhalt	5
Danksagung	11
A) Einführung.....	13
1 Einleitung	13
1.1 Erkenntnisinteresse und Fragestellung	13
1.2 Zum Aufbau und zur Vorgehensweise der Arbeit.....	17
1.3 Vorüberlegungen zu (guter) Forschung im Bereich der Gesundheitsförderung	20
1.3.1 Zur Evidenz- und Theoriebasierung von Interventionsforschung	20
1.3.2 Systematisierung theoriegeleiteter Interventionsforschung.....	23
B) Theoretische Grundlagen	29
2 Gesundheit	29
2.1 Disziplinäre Einordnung.....	29
2.2 Begriffsverständnis Gesundheit: Das salutogenetische Paradigma.....	37
2.3 Gesundheitsförderung	41
2.3.1 (Wie) Lässt sich Gesundheit fördern?	41
2.3.2 Gesundheitsförderung – Idee und Entwicklung.....	42
2.4 Betriebliche Gesundheitsförderung	44
2.4.1 Ein erster Überblick	44
2.4.2 Betriebliche Gesundheitsförderung im Setting Hochschule	46
2.4.3 Gesundheit im Setting Arbeitsplatz.....	47
2.4.4 Gesundheit am Arbeitsplatz Hochschule.....	50
2.5 Zwischenfazit zur Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz Hochschule.....	53
3 Gesundheitsverhalten und Gesundheitskompetenz – Ressourcen individueller Gesundheitsförderung.....	55
3.1 Gesundheitsverhalten und seine Veränderbarkeit	56
3.1.1 Begriffsverständnis, Forschungstraditionen, Grundmodelle.....	56
3.1.2 Kontinuierliche Modelle und ihre Leerstellen	59
3.1.3 Die Intentions-Verhaltens-Lücke und Ansätze zur Überbrückung.....	63
3.1.4 Ein Zwischenresümee zur Nachhaltigkeit von Gesundheitsverhaltens- änderung.....	69
3.1.5 Stadienmodelle des Gesundheitsverhaltens und seiner Veränderung.....	70

3.1.6	Hybridmodelle (Prozessmodelle).....	72
3.1.7	Fazit Gesundheitsverhaltensänderung und dessen Entwicklung.....	74
3.2	Gesundheitskompetenz.....	75
3.2.1	Zentrale Begrifflichkeiten.....	78
3.2.2	Konzepte von Gesundheitskompetenz.....	85
3.2.3	Das Modell der Gesundheitskompetenz nach Lenartz (2011).....	98
3.2.4	Bewegungsbezogene Gesundheitskompetenz.....	107
3.3	Gesundheitskompetenz und eine nachhaltige Gesundheitsförderung – ein Zwischenfazit.....	115
4	Yoga.....	119
4.1	Ursprünge und Entwicklung von Yoga.....	119
4.1.1	3000 Jahre Yoga: Der Weg zu einer globalen Praktik.....	120
4.1.2	Yoga heute.....	122
4.2	Vereinigung, Beherrschung, Loslassen – drei Bedeutungsgehalte von Yoga.....	123
4.3	Yoga als Weg.....	126
4.3.1	Die Yogawege Jnana, Karma und Bhakti.....	127
4.3.2	Raja Yoga.....	128
4.3.3	Hatha Yoga.....	146
4.4	Yoga, Gesundheitsförderung und -kompetenzentwicklung.....	164
4.4.1	Das Gesundheitsverständnis des Yoga.....	165
4.4.2	Yoga als Maßnahme der Gesundheitsförderung.....	167
4.4.3	Yoga und die Förderung von Gesundheitskompetenz.....	174
4.5	Empirische Abbildungen von Yoga im Kontext von Gesundheit.....	181
4.5.1	Zu Standards einer wissenschaftlichen Yogaforschung.....	182
4.5.2	Eigene Recherchesystematik für diese Arbeit.....	184
4.5.3	Forschungsstand zu den Wirkungen von Yoga.....	184
C)	Die Geh Mit!-Studie: Maßnahme und wissenschaftliche Begleitforschung.....	207
5	GeH Mit! – Interventionsmodell und -programm.....	207
5.1	Auf dem Weg zur theoriegeleiteten Intervention(-sforschung) I – Ableitung der eigenen Untersuchung.....	207
5.2	Auf dem Weg zur theoriegeleiteten Intervention II – Konzeptionelles Vorgehen.....	208
5.3	Theoriegeleitete Bestimmung der Determinanten einer langfristigen, salutogenetischen Gesundheitskompetenzentwicklung.....	210
5.3.1	Basisdeterminanten.....	210

5.3.2	Komplexere Determinanten: Teilkompetenzen (Wollen/Initiiieren/Steuern)...	215
5.3.3	Outcome (Machen/Sein/Haben)	218
5.4	Modell der salutogenetischen, alltagsnahen Gesundheitskompetenzentwicklung	219
5.4.1	Das GeH Mit!-Modell	219
5.4.2	Determinanten der Kompetenzentwicklung und ihre optimale Ausprägung...	220
5.5	Empiriegeleitete Identifikation von Interventionstechniken zur Förderung langfristiger, salutogenetischer Gesundheitskompetenz	221
5.6	Interventionsprogramm: Langfristige Förderung salutogenetischer, alltagsnaher Gesundheitskompetenz durch Yoga	230
5.6.1	Konzeption und Implementierung von GeH Mit!	231
5.6.2	GeH Mit!-Rahmenprogramm der Maßnahme	261
6	Wissenschaftliche Begleitforschung	281
6.1	Untersuchungsfragen und Hypothesen	281
6.2	Methodik	289
6.2.1	Studiendesign	289
6.2.2	Teilnehmer*innenakquise	291
6.2.3	Erhebungsinstrument	291
6.2.4	Untersuchungsablauf	296
6.2.5	Datenauswertung	297
6.3	Ergebnisse	301
6.3.1	Ergebnisdarstellung	302
6.3.2	Stichprobenanalyse	304
6.3.3	Analyse nach Unterteilung in Interventions- und Kontrollgruppe	313
6.3.4	Analyse nach soziodemographischen Daten	335
6.3.5	Modellüberprüfung	341
6.3.6	Zusammenfassung der gesamten Hypothesenprüfung	347
6.4	Diskussion	351
6.4.1	Interpretation der Ergebnisse vor dem theoretischen Hintergrund	351
6.4.2	Stellungnahme zur Erreichung der Projektziele	374
D)	Resümee und Ausblick	377
7	Rückschau, Reflexion und wie es weitergehen könnte	377
7.1	Forschungsmethodische Reflexion der Vorgehensweise	378
7.1.1	Erfüllung von Qualitätskriterien der Bewegungs- und Gesundheitsförderung	378
7.1.2	Kritischer Rückblick auf die Herangehensweise	381

7.2	Wie es weiter gehen könnte – theoretische und praktische Implikationen..	395
7.2.1	Implikationen und Impulse für Forschung im Bereich Gesundheitsförderung	395
7.2.2	Implikationen und Impulse für die Praxis der Gesundheitsförderung und -kompetenzentwicklung	396
7.2.3	GeH Mit! als Blaupause für Gesundheitskompetenzentwicklung?	398
7.2.4	Implikationen für Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz Hochschule/Universität Augsburg.....	399
7.3	Ausblick	400
 Literaturverzeichnis		403
 Abbildungsverzeichnis		431
 Tabellenverzeichnis		433
 Abkürzungsverzeichnis		435
 Anhang		437
 Die Autorin		438