

Inhaltsverzeichnis

1. Einführung: Zielsetzung und Wegweiser durch die Kapitel	11
<hr/>	
2. Gesundheit – „Top-Thema“ für Organisationsentwicklung	15
<hr/>	
2.1. „Krankes Land“ – Was tun?	15
2.2. Gesundheit als Wirtschaftsfaktor	17
2.2.1. Krankheit ist teuer	17
2.2.2. Macht Arbeit krank?	19
2.2.3. Gesundheit rechnet sich.	22
2.2.3.1. Absentismus	22
2.2.3.2. Präsentismus.	22
2.2.3.3. Return on Invest – Argument für Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)	23
2.3. Zusammenfassung	26
<hr/>	
3. Gesundheit – ein Zukunftsmarkt für Berater	27
<hr/>	
3.1. Dienstleistungen nach gesetzlichen Vorgaben	27
3.2. Dienstleistungen mit präventivem Charakter	28
3.2.1. Dienstleister für Betriebliches Gesundheitsmanagement	29
3.2.2. Dienstleister mit Schwerpunkt Gesundheitscoaching	30
3.3. Zusammenfassung	34
<hr/>	
4. Coaching und Gesundheitscoaching	35
<hr/>	
4.1. Definitionen, Abgrenzungen, Berührungspunkte	35
4.2. Gesundheitsbegriff – Primat der Selbstbestimmung	37
4.3. Grenzen der „Machbarkeit“ – Gesundheitscoaching und Medizin	39
4.4. Zusammenfassung	41

5. Gesundheitscoaching in Theorie und Praxis	43
<hr/>	
5.1. Eingrenzung auf ein praxistaugliches Modell	43
5.2. Gesundheitscoaching nach Lauterbach	44
5.2.1. Konzept und Methodik im Überblick	44
5.2.2. Gesund bleiben und Krankheit widerstehen – Salutogenese und verwandte Konzepte	46
5.2.3. Salutogenese und Resilienz – Die Integration ins Gesundheitscoaching. . .	50
5.2.4. Weitere Konzepte, Grundhaltungen und Praxisansätze im Gesundheitscoaching.	55
5.2.5. Strukturen, Instrumente und Themen im Gesundheitscoaching	58
5.2.5.1. Rahmen und Standardstruktur	58
5.2.5.2. Instrumente zum Einstieg	60
5.2.5.3. Themen und Struktur der Bearbeitung	62
5.2.5.4. Hauptthema Stress und Burnout-Gefahr.	67
5.2.5.4.1. Stressentstehung und -folgen	67
5.2.5.4.2. Indikatoren für Burnout	68
5.2.5.4.3. Stressprävention und Stressbewältigung	69
5.3. Weiterbildungsmöglichkeiten für Coaches	74
5.4. Zusammenfassung	77
6. Betriebliches Gesundheitsmanagement und Gesundheitscoaching	79
<hr/>	
6.1. Idealtypische Strukturen, Prozesse und Inhalte von BGM	79
6.2. Praxisbeispiel: BGM bei der DEVK	86
6.3. Gesundheitscoaching im Betrieblichen Gesundheitsmanagement	89
6.4. Gesundheitscoaching für Führungskräfte	92
6.4.1. Eigene Gesunderhaltung	92
6.4.2. Gesundes Führen	93
6.5. Zusammenfassung	97
7. Eine kleine Schlussbetrachtung	99
<hr/>	
8. Anhang	103
<hr/>	
9. Quellenverzeichnis	123
<hr/>	
10. Literatur und sonstige Quellen	129
<hr/>	