

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>1</b>	<b>Das Fach Gesundheitspsychologie</b>	1
1.1	Gesundheit in Deutschland	2
1.2	Was ist Gesundheitspsychologie?	6
1.3	Ziele und Aufgaben der Gesundheitspsychologie	7
1.4	Abgrenzung der Gesundheitspsychologie	8
1.5	Inhalt und Aufbau des Buches	9
	Literatur	11
<b>2</b>	<b>Gesundheit und Krankheit</b>	13
2.1	Was ist Krankheit?	16
2.2	Das biopsychosoziale Modell	20
2.3	Was ist Gesundheit?	22
2.4	Subjektive Krankheits- und Gesundheitstheorien	24
2.5	Begriffsklärungen	26
	Literatur	29
<b>3</b>	<b>Was uns krank macht</b>	33
3.1	Stress als körperlicher Zustand	36
3.2	Psychischer Stress	38
3.2.1	Transaktionale Stresstheorie	38
3.2.2	Primäre und sekundäre Kontrolle	43
3.2.3	Modell der Ressourcenerhaltung	44
3.3	Sozialstruktureller Stress	45
3.4	Kritische Lebensereignisse und tägliche Belastungen	46
3.4.1	Kritische Lebensereignisse	47
3.4.2	Alltägliche Belastungen	48
3.5	Persönlichkeit und Krankheit	49
3.6	Sozial-materielle Faktoren	51
3.7	Motivationale Faktoren	54
	Literatur	57
<b>4</b>	<b>Was uns gesund macht</b>	61
4.1	Salutogenese	63
4.1.1	Kohärenzgefühl	64
4.1.2	Empirische Erfassung des Kohärenzgefühls	65
4.2	Positive Psychologie	67
4.2.1	Das Feld der Positiven Psychologie	68
4.2.2	Flourishing	68
4.2.3	Kritik an der Positiven Psychologie	72
4.3	Glück, Wohlergehen und Gesundheit	75
	Literatur	77

X Inhaltsverzeichnis

<b>5</b>	<b>Modelle des Gesundheitsverhaltens .....</b>	81
5.1	<b>Kontinuierliche Modelle des Gesundheitsverhaltens.....</b>	83
5.1.1	Modell gesundheitlicher Überzeugungen .....	84
5.1.2	Theorie der Schutzmotivation.....	85
5.1.3	Theorie des geplanten Verhaltens .....	87
5.2	<b>Dynamische Stadienmodelle des Gesundheitsverhaltens .....</b>	89
5.2.1	Sozial-kognitives Prozessmodell gesundheitlichen Handelns .....	89
5.2.2	Transtheoretisches Modell der Verhaltensänderung .....	91
5.3	<b>Erweitertes Motivationsmodell.....</b>	94
	Literatur .....	99
<b>6</b>	<b>Prävention und Gesundheitsförderung.....</b>	103
6.1	<b>Risikofaktoren und Schutzfaktoren .....</b>	104
6.2	<b>Arten der Prävention.....</b>	107
6.2.1	Primäre, sekundäre und tertiäre Prävention .....	107
6.2.2	Verhaltens- und Verhältnisprävention.....	108
6.2.3	Zielgruppenspezifische Prävention.....	110
6.2.4	Wirkebenen der Prävention.....	110
6.3	<b>Gesundheitsförderung.....</b>	110
6.3.1	Empowerment .....	112
6.3.2	Gesundheitskompetenz .....	113
6.4	<b>Gesundheitskommunikation .....</b>	115
	Literatur .....	119
<b>7</b>	<b>Betriebliche Gesundheitsförderung .....</b>	121
7.1	<b>Ebenen der betrieblichen Gesundheitsförderung.....</b>	124
7.2	<b>Psychische Belastungen am Arbeitsplatz .....</b>	125
7.3	<b>Arbeitsbezogene Ressourcen .....</b>	125
7.4	<b>Arbeitspsychologische Stressmodelle .....</b>	126
7.4.1	Person-Umwelt-Fit .....	126
7.4.2	Anstrengungs-Erholungs-Modell.....	126
7.4.3	Berufliche Gratifikationskrisen .....	127
7.4.4	Anforderungs-Kontroll-Modell.....	127
7.4.5	Das Tätigkeits-Anforderungs-Ressourcen-Modell.....	128
7.5	<b>Schritte zur Umsetzung betrieblicher Gesundheitsförderung.....</b>	128
	Literatur .....	130
<b>8</b>	<b>Epilog: Vom Krankheitsstigma zum Gesundheitsdiktat?.....</b>	133
8.1	<b>Krankheit und Gesundheit als Machtinstrumente? .....</b>	134
8.2	<b>Tyrannie des Positiven?.....</b>	138
8.3	<b>Wohlbefinden und Gesundheit als Lebenskompetenz? .....</b>	141
8.4	<b>Zum Schluss .....</b>	142
	Literatur .....	144