

Inhaltsverzeichnis

1	Das Fach Gesundheitspsychologie.....	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
2	Gesundheit und Krankheit	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
3	Was uns krank macht.....	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
4	Was uns gesund macht.....	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

5	Modelle des Gesundheitsverhaltens	81
5.1	Kontinuierliche Modelle des Gesundheitsverhaltens	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	Dynamische Stadienmodelle des Gesundheitsverhaltens	89
5.2.1	Sozial-kognitives Prozessmodell gesundheitlichen Handelns	89
5.2.2	Transtheoretisches Modell der Verhaltensänderung	91
5.3	Erweitertes Motivationsmodell	94
	Literatur	99
6	Prävention und Gesundheitsförderung	103
6.1	Risikofaktoren und Schutzfaktoren	104
6.2	Arten der Prävention	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	Gesundheitsförderung	110
6.3.1	Empowerment	112
6.3.2	Gesundheitskompetenz	113
6.4	Gesundheitskommunikation	115
	Literatur	119
7	Betriebliche Gesundheitsförderung	121
7.1	Ebenen der betrieblichen Gesundheitsförderung	124
7.2	Psychische Belastungen am Arbeitsplatz	125
7.3	Arbeitsbezogene Ressourcen	125
7.4	Arbeitspsychologische Stressmodelle	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	Schritte zur Umsetzung betrieblicher Gesundheitsförderung	128
	Literatur	130
8	Epilog: Vom Krankheitsstigma zum Gesundheitsdiktat?	133
8.1	Krankheit und Gesundheit als Machtinstrumente?	134
8.2	Tyrannie des Positiven?	138
8.3	Wohlbefinden und Gesundheit als Lebenskompetenz?	141
8.4	Zum Schluss	142
	Literatur	144