

Inhaltsverzeichnis

Abkürzungsverzeichnis	7
Abbildungsverzeichnis.....	9
Tabellenverzeichnis.....	11
1. Einleitung.....	13
2. Psychosoziale Funktionen der Erwerbsarbeit für den Menschen	16
3. Arbeitswelt im Wandel.....	19
3.1 Wandel der Unternehmensorganisation	22
3.2 Entgrenzung und Subjektivierung der Arbeit	24
3.3 Der Arbeitskraftunternehmer	26
3.3.1 Selbst-Kontrolle.....	27
3.3.2 Selbst-Ökonomisierung	28
3.3.3 Selbst-Rationalisierung	28
4. Der Gesundheitsbegriff	30
4.1 Belastungs- und Beanspruchungskonzept.....	31
4.2 Ressourcen.....	32
4.3 Stress und Stressoren	36
4.4 Das transaktionale Stresskonzept	39
4.5 Stressfolgen	40
5. Work-Life Balance – der Ausgleich zwischen Arbeit und Freizeit?	45
5.1 Modell der Wippe als Metapher für WLB	48
5.2 Stressoren aus der Arbeitswelt – Risikofaktoren für das Entstehen einer Imbalance	52
5.2.1 Arbeitsplatzunsicherheit.....	53
5.2.2 Mehr Druck durch mehr Freiheit	54
6. Gesundheitsförderung.....	57
6.1 Begriffliche Abgrenzung.....	58
6.2 Betriebliche Gesundheitsförderung	58
6.3 Klassifikation von Interventionsstrategien.....	61
6.4 Nutzen der betrieblichen Gesundheitsförderung	63
6.5 WLB-Maßnahmen im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung	65
7. Schlussbetrachtung	72
8. Literaturverzeichnis	75