

# Inhalt

Vorwort	5
Warum gesundheitliche Fitness so wichtig ist	7
Gesundheit unterliegt vielen Einflüssen	12
Belastungen sind Gesundheitsrisiken	14
Ziel: Arbeits- und Leistungsfähigkeit erhalten	18
Wen es besonders betrifft	25
Berufsanfänger und Quereinsteiger	25
Nacht- und Schichtarbeiter	27
Führungskräfte und Vorgesetzte	30
„Alleingelassene“ und Mehrfachbelastete	31
Mitarbeiter 50plus	35
Welche Bedeutung Einstellung und Verhalten haben	43
Gesundheitsbewusstsein stärken	43
Wahrnehmungslenkung	44
Emotionsmanagement	46
Einstellungen ändern und Verhalten steuern	49
Soziale Kompetenzen entwickeln	51
Welche Bedingungen gesundheitsrelevant sind	59
Gesundheitsgefahren und Unfällen vorbeugen	59

Arbeitszeiten flexibel gestalten	62
Handlungsspielräume nutzen	66
Für Wohlbefinden am Arbeitsplatz sorgen	68
Wie wichtig das Verhalten der Vorgesetzten ist	71
Ein gesundheitsförderndes Betriebsklima schaffen	73
 Welche Belastungen besonders ins Gewicht fallen	81
Stress und Burn-out	81
Konflikte und Mobbing	87
Sucht am Arbeitsplatz	95
 Fitness und Wohlbefinden sichern	101
Vorbeugen ist besser als nachsorgen	101
Informationen geben Orientierung	104
Probleme erkennen und lösen	106
Sich beraten und begleiten lassen	111
Gemeinsamkeiten erkennen und solidarisch handeln	116
 Fazit	121
Weiterführende Informationen	123
Stichwortverzeichnis	125