

# Inhaltsverzeichnis

<b>Inhaltsverzeichnis</b> .....	5
<b>Vorwort</b> .....	9
<b>1. Gesundheit und Krankheit</b> .....	13
<b>1.1 Paradoxa der Begriffe Gesundheit und Krankheit</b> .....	13
<b>1.2 Gesundheitsbegriff</b> .....	14
1.2.1 Gesundheitsbegriff in der Wissenschaft.....	14
1.2.2 Gesundheitsbegriff von Laien.....	17
<b>1.3 Krankheitsbegriff</b> .....	19
1.3.1 Konzeptuelle Differenzierungen .....	19
1.3.2 Allgemeiner Krankheitsbegriff in der Wissenschaft.....	20
1.3.3 Allgemeiner Krankheitsbegriff von Laien .....	23
<b>1.4 Gesundheit und Krankheit als Dichotomie und als Kontinuum</b> .....	24
<b>1.5 Zwischenbilanz zum Gesundheits- und Krankheitsbegriff</b> .....	26
<b>1.6 Differenzierung von Gesundheitsbegriffen</b> .....	26
1.6.1 Aktuelle und habituelle Gesundheit .....	27
1.6.2 Körperliche und psychische (seelische) Gesundheit .....	27
1.6.3 „Objektiv“ erfasste und subjektiv eingeschätzte Gesundheit bzw. Krankheit .....	30
<b>1.7 Psychometrische Diagnostik von Gesundheit und Krankheit</b> .....	32
1.7.1 Diagnostik der aktuellen körperlichen Gesundheit .....	33
1.7.2 Diagnostik der aktuellen psychischen Gesundheit: Skala zur Globalen Erfassung des Funktionsniveaus.....	36
1.7.3 Diagnostik der aktuellen (psychischen und körperlichen) Gesundheit .....	38
1.7.4 Diagnostik der habituellen körperlichen Gesundheit .....	42
1.7.5 Diagnostik der habituellen psychischen Gesundheit.....	45
1.7.6 Vergleichende Gegenüberstellung der acht Verfahren zur Diagnostik von Gesundheit und Krankheit.....	47
<b>1.8 Zusammenhang von körperlicher und psychischer Gesundheit bzw. Krankheit</b> .....	49
1.8.1 Komorbidität von körperlichen und psychischen Erkrankungen .....	49
1.8.2 Zusammenhang von aktueller körperlicher und psychischer Gesundheit bzw. Krankheit, ausgehend von Symptomen .....	52
1.8.3 Zusammenhang von habitueller psychischer und körperlicher Gesundheit bzw. Krankheit..	55
1.8.4 Diskussion der Zusammenhänge von körperlicher und psychischer Gesundheit bzw. Krankheit.....	56
<b>1.9 Zusammenfassung</b> .....	58

---

<b>2. Modellvorstellungen über Zusammenhänge von Lebensbedingungen, Persönlichkeitseigenschaften und Gesundheit/Krankheit</b> .....	61
<b>2.1 Stressor-Stress-Modelle</b> .....	61
2.1.1 Stress aus biologischer Perspektive: Hans Selye .....	62
2.1.2 Stress aus integrativer psychobiologischer Perspektive: Bruce McEwen .....	63
2.1.3 Stress aus psychosozialer Perspektive.....	67
<b>2.2 Diathese-Stress-Modelle</b> .....	79
<b>2.3 Stressor-Ressourcen-Modelle</b> .....	81
2.3.1 Demand-Control-Modell.....	81
2.3.2 Modell der beruflichen Gratifikationskrisen (Effort-reward imbalance-Modell).....	84
2.3.3 Stressbewältigungsmodell von Lazarus .....	86
2.3.4 Salutogenese-Modell von Antonovsky .....	90
2.3.5 MASH-Modell .....	94
2.3.6 Modell der Vereinbarkeit von Familie und Beruf von Kupsch.....	97
<b>2.4 Zusammenfassung</b> .....	99
<b>3. Ein systemisches Anforderungs-Ressourcen-Modell (SAR-Modell) der Gesundheit</b> .....	103
<b>3.1 Systemtheoretische Überlegungen zu Gesundheit und Krankheit</b> .....	103
3.1.1 Ansatz von von Uexküll und Wesiack (1986).....	104
3.1.2 Bewältigung von Anforderungen mithilfe von Ressourcen .....	108
<b>3.2 Anforderungen</b> .....	111
3.2.1 Interne Anforderungen .....	111
3.2.2 Externe Anforderungen.....	127
<b>3.3 Ressourcen</b> .....	131
3.3.1 Externe Ressourcen.....	133
3.3.2 Interne Ressourcen.....	137
<b>3.4 Diagnostik externer Anforderungen und Ressourcen</b> .....	167
3.4.1 CEPAR.....	168
3.4.2 Trierer Inventar zum chronischen Stress (TICS) .....	169
<b>3.5 Allgemeines Modell zur Entstehung von Störungen/Krankheiten</b> .....	172
3.5.1 Prädisponierende und immunisierende Bedingungen .....	173
3.5.2 Auslösende und Pufferbedingungen.....	175
3.5.3 Aufrechterhaltende und kurative Bedingungen.....	175
<b>3.6 Stellenwert des Gesundheits- und Bewältigungsverhaltens innerhalb des SAR-Modells</b> .....	176
<b>3.7 Vergleich mit verwandten Modellen</b> .....	178
3.7.1 Lazarus.....	178
3.7.2 Antonovsky .....	179
3.7.3 Hobfoll .....	181
3.7.4 Siegrist .....	182
<b>3.8 Zusammenfassung</b> .....	183

<b>4. Empirische Überprüfung des SAR-Modells .....</b>	187
<b>4.1 Stabilität und Veränderung von Persönlichkeitseigenschaften .....</b>	187
4.1.1 Effekte auf die Stabilität von Persönlichkeitseigenschaften .....	188
4.1.2 Einfluss von Psychotherapie auf Persönlichkeitseigenschaften .....	190
4.1.3 Einfluss von Umweltbedingungen auf den Neurotizismus .....	193
<b>4.2 Ausgewählte pfadanalytische Studien zur Erklärung von Gesundheitsvariablen .....</b>	196
<b>4.3 Eigene pfadanalytische Studien zur Überprüfung des SAR-Modells .....</b>	202
4.3.1 Eine Untersuchung an Lehrern .....	202
4.3.2 Untersuchung beruflich Hochambitionierter .....	210
4.3.3 Längsschnittstudie von Becker und Jansen mit einer Trainingsgruppe und einer Kontrollgruppe .....	214
4.3.4 Zusammenfassende Schlussfolgerungen aus eigenen pfadanalytischen Studien .....	220
<b>4.4 Zusammenfassung .....</b>	224
<b>5. Förderung, Bewahrung und Wiederherstellung der körperlichen und psychischen Gesundheit .....</b>	227
<b>5.1 Gesundheitsförderung, Prävention und Therapie: Gemeinsamkeiten und Unterschiede....</b>	227
<b>5.2 Übergeordnete Leitideen für gesundheitsbezogene Maßnahmen .....</b>	232
5.2.1 Gesundheitsförderung nach den Leitideen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) .....	232
5.2.2 Gesundheitsbezogene Maßnahmen nach den Leitideen des systemischen Anforderungs-Ressourcen-Modells .....	234
<b>5.3 Gesundheitsbezogene Maßnahmen, ausgehend von internen Anforderungen .....</b>	235
5.3.1 Diagnostische Aspekte .....	236
5.3.2 Förderung der Bedürfnisbefriedigung durch Psychotherapie .....	238
5.3.3 Förderung der Bedürfnisbefriedigung durch Veränderung von Zielsetzungen und des Lebensstils .....	239
<b>5.4 Gesundheitsbezogene Maßnahmen, ausgehend von externen Anforderungen .....</b>	241
5.4.1 Analyse und Veränderung beruflicher Anforderungen .....	241
5.4.2 Reduktion familiärer Anforderungen .....	243
5.4.3 Koordination beruflicher und familiärer Anforderungen: Verbesserung der Balance von Beruf und Familie .....	245
<b>5.5 Gesundheitsbezogene Maßnahmen, ausgehend von externen Ressourcen .....</b>	247
5.5.1 Ressourcen am Arbeitsplatz .....	247
5.5.2 Ressourcen in Partnerschaft und Familie .....	248
5.5.3 Ressourcen in der Gemeinde (gemeindeorientierte Gesundheitsförderung) .....	249
<b>5.6 Gesundheitsbezogene Maßnahmen, ausgehend von internen Ressourcen .....</b>	251
5.6.1 Förderung psychosozialer Kompetenzen .....	251
5.6.2 Förderung der körperlichen Fitness .....	258
<b>5.7 Zusammenfassung .....</b>	267

<b>6. Anwendung des SAR-Modells auf das Phänomen Mobbing am Arbeitsplatz</b>	271
<b>6.1 Definition und Prävalenz von Mobbing</b>	271
<b>6.2 Ursachen und Folgen von Mobbing: Die Perspektive des SAR-Modells</b>	272
6.2.1 Ursachen von Mobbing	273
6.2.2 Gesundheitliche Folgen von Mobbing	278
<b>6.3 Therapie von Mobbing</b>	279
<b>7. Bedingungen der Gesundheit. Bilanz und Ausblick</b>	283
<b>Literaturverzeichnis</b>	287
<b>Sachverzeichnis</b>	316