

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung .....</b>	<b>1</b>
1.1	Zunahme von arbeitsbezogener Belastung und deren Folgen .....	3
1.1.1	Vor allem psychische Erkrankungen sind gestiegen .....	4
1.1.2	Die Folgen arbeitsbedingter Krankheiten .....	5
1.2	Betriebliche Gesundheitsförderung sollte alle miteinbeziehen .....	6
1.2.1	Alle organisationalen Ebenen tragen Verantwortung für die Gesundheitsförderung .....	6
1.2.2	Die Gesundheit und das Gesundheitsverhalten der Führungskräfte sind wichtig .....	8
1.3	Was Sie in diesem Buch erwartet .....	9
1.3.1	Ziele dieses Buches .....	9
1.3.2	Zielgruppen .....	10
1.3.3	Aufbau des Buches .....	10
<b>2</b>	<b>Theoretische Einführung und Überblick .....</b>	<b>12</b>
2.1	Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz .....	12
2.1.1	Unterschiedliche Aspekte von Gesundheit .....	13
2.1.2	Körperliche und psychische Gesundheit .....	14
2.1.3	Soziale Faktoren der Gesundheit .....	15
2.1.4	Stress – was ist das überhaupt? .....	16
2.1.5	Burnout als arbeitsbezogenes, negatives Wohlbefinden .....	20
2.1.6	Arbeitsengagement als arbeitsbezogenes, positives Wohlbefinden .....	24
2.1.7	Wie Burnout und Arbeitsengagement entstehen – das Arbeitsanforderungen-Arbeitsressourcen-Modell .....	26
2.2	Gesundheitsförderliche Führung .....	31
2.2.1	Führung und Gesundheit .....	31
2.2.2	Warum gesundheitsförderliche Führung wichtig ist .....	33
2.2.3	Das Modell gesundheitsförderlicher Führung .....	36
2.2.4	Wie gesundheitsförderliche Führung die Mitarbeiter*innengesundheit beeinflussen kann .....	39
<b>3</b>	<b>Aktuelle Forschungsergebnisse: Gesundheitsförderliche Führung im Kontext .....</b>	<b>43</b>
3.1	Die wichtige Rolle der Mitarbeiter*innenerwartungen – warum das Gießkannenprinzip bei gesundheitsorientierter Führung (nicht) geeignet ist .....	43
3.1.1	Implizite Führungstheorien – Erwartungen, wie Führungskräfte sein sollten .....	44
3.1.2	Studiendurchführung und Ergebnisse .....	50
3.1.3	Welche Implikationen haben diese Ergebnisse für den Alltag? .....	57

3.2	Wie steht es um die Gesundheit der Führungskräfte selbst? Wie das Wohlbefinden der Führungskräfte mit ihrem Führungsverhalten zusammenhängt .....	59
3.2.1	Theoretische Erklärungen zum Zusammenhang von Führungsverhalten und Führungskräftegesundheit .....	61
3.2.2	Studiendurchführung und Ergebnisse .....	65
3.2.3	Was bedeutet das für den (Führungs-)Alltag? .....	73
3.3	„Der Fisch stinkt vom Kopf her“ – die Rolle des organisationalen Gesundheitsklimas und der Unternehmensleitung .....	75
3.3.1	Kaskadenmodell der Gesundheitsförderung in Unternehmen .....	77
3.3.2	Studiendurchführung und Ergebnisse .....	84
3.3.3	Wie können Sie diese Ergebnisse in Ihrem Arbeitsalltag nutzen?.....	90
<b>4</b>	<b>Praktische Empfehlungen für den (Arbeits-)Alltag .....</b>	<b>93</b>
4.1	Was Führungskräfte für ihre eigene (psychische) Gesundheit tun können ..	94
4.1.1	Achtsamkeit für den eigenen Gesundheitszustand und Reflexion eigener Stressoren und Ressourcen.....	96
4.1.2	Priorisierung der eigenen Gesundheit .....	104
4.1.3	Verhaltensweisen, um negative Stressfolgen zu reduzieren und die Gesundheit zu fördern .....	107
4.2	Wie Führungskräfte das Mitarbeiter*innenwohlbefinden fördern können..	123
4.2.1	Achtsamkeit und Bewusstsein für die Stresssignale und Überlastungsanzeichen der Mitarbeitenden .....	123
4.2.2	Als Führungskraft die Mitarbeiter*innengesundheit wertschätzen und priorisieren .....	128
4.2.3	Konkrete gesundheitsförderliche Führungsverhaltensweisen .....	132
4.3	Wie Führungskräfte das organisationale Gesundheitsklima (mit-)beeinflussen können .....	145
<b>5</b>	<b>Literaturempfehlungen und weiterführende Adressen .....</b>	<b>150</b>
<b>6</b>	<b>Literatur .....</b>	<b>156</b>
<b>Sachregister</b>	.....	<b>171</b>