

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
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
2	Theoretische Einführung und Überblick	12
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
3	Aktuelle Forschungsergebnisse: Gesundheitsförderliche Führung im Kontext	43
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
4	Praktische Empfehlungen für den (Arbeits-)Alltag	93
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
5	Literaturempfehlungen und weiterführende Adressen	150
6	Literatur	156
	Sachregister	171