

Inhaltsverzeichnis

1. Einführung	1
2. Theoretische Grundlagen	5
2.1. Die Zielgruppe: Geringqualifizierte in Service, Gewerbe und Produktion (Christine Busch)	7
2.1.1. Sozial ungleich verteilte Gesundheitschancen	7
2.1.2. Tätigkeiten von Geringqualifizierten und Vereinbarkeitsprobleme von Arbeit und Familie	8
2.1.3. Befristete Beschäftigung und Bedrohung durch Arbeitslosigkeit	10
2.1.4. Betriebliche Weiterbildungs- und Gesundheitsförderungsangebote	12
2.1.5. Motivation zur Weiterbildung und zur Gesundheitsförderung	13
2.1.6. Lebensgestaltung und Stressmanagement in der Biografie Geringqualifizierter	14
2.1.7. Beschäftigte mit Migrationshintergrund	16
2.1.8. Implikationen für ReSuM	17
2.2. Stress- und Ressourcenmanagement (Antje Ducki)	19
2.2.1. Stressdefinition	19
2.2.2. Der Stressprozess	20
2.2.3. Stressoren	20
2.2.4. Ressourcen	21
2.2.5. Theoretische Erklärungsmodelle	24
2.2.6. Stressbewältigung	27
2.2.7. Stressfolgen	28
2.2.8. Stressmanagementinterventionen	30
2.2.9. Ablauf und Methoden	31
2.2.10. Implikationen für ReSuM	32
2.3. Genderaspekte im Stress- und Ressourcenmanagement (Antje Ducki und Tanja Kalytta)	35
2.3.1. Arbeits- und Lebensbedingungen und Gender	36
2.3.2. Stress und Gender .	38
2.3.3. Stresstrainings und Gender	44
2.3.4. Trainingsdidaktik und Gender	45
2.3.5. Bedeutung des Genderthemas für Geringqualifizierte	46
2.3.6. Implikationen für ReSuM	48
2.4. Teambasiertes Stress- und Ressourcenmanagement für Geringqualifizierte (Christine Busch)	52
2.4.1. Teamarbeit bei Geringqualifizierten?	55

2.4.2.	Kollektive Problemlöseprozesse in Teams mit Geringqualifizierten ermöglichen	59
2.4.3.	Die Qualität der Teamarbeit von Geringqualifizierten steigern	60
2.4.4.	Teilnahmemotivation und die Motivation zur Verhaltensänderung fördern	62
2.4.5.	Lernprozesse und Transfer unterstützen	64
2.4.6.	Auswirkungen von Teamarbeit auf Wohlbefinden und Gesundheit	65
2.4.7.	Weitere teambasierte Stress- und Ressourcenmanagementinterventionen	66
2.4.8.	Implikationen für ReSuM	67
2.5.	Bewegung und körperliche Aktivität (Susanne Roscher & Gunnar Liedtke)	69
2.5.1.	Wirkung von körperlicher Aktivität	69
2.5.2.	Körperliche Aktivität ist nicht gleich Sport	71
2.5.3.	Bedeutung von Bewegung für Stress- und Ressourcenmanagement	73
2.5.4.	Zielgruppe der Geringqualifizierten	77
2.5.5.	Körperliche Aktivität und Entspannungsverfahren	78
2.5.6.	Implikationen für ReSuM	79
2.6.	Ziele planen und verwirklichen (Antje Ducki und Tanja Kalytta)	81
2.6.1.	Ziele als Grundlage effizienten Handelns und psychischer Gesundheit	81
2.6.2.	Ziele als Einflussfaktor auf positive Emotionen und Selbstwirksamkeitserleben	84
2.6.3.	Bedingungen für die salutogene Wirkung von Zielen	85
2.6.4.	Ziele als Stressauslöser	87
2.6.5.	Ziele setzen und verwirklichen bei Geringqualifizierten	92
2.6.6.	Implikationen für ReSuM	93
2.7.	Führung als Gesundheitsressource (Antje Ducki)	95
2.7.1.	Zusammenhang von Führung und Gesundheit	95
2.7.2.	Stressoren, Ressourcen und Gesundheit von Führungskräften	96
2.7.3.	Einfluss von Führung auf die Gesundheit der Mitarbeiter	97
2.7.4.	Instrumente wertschätzender Führung	100
2.7.5.	Voraussetzungen wertschätzender Führung	105
2.7.6.	Besonderheiten und Bedeutung des Themas Führung für die Zielgruppe	107
2.8.	Wirksamkeit von Maßnahmen zu Stress- und Ressourcenmanagement (Christine Busch & Susanne Roscher)	109
2.8.1.	Effektivität von ReSuM	113

3. Vorbereitung der ReSuM-Durchführung	119
3.1. ReSuM-Leitlinien	119
3.2. ReSuM im Überblick	123
3.3. Hinweise zum ReSuM-Manual	126
3.3.1. Aufbau der Module im Manual	126
3.3.2. Symbole im Manual	127
3.3.3. Art der Präsentation von Inhalten	128
3.3.4. Informationsblätter zu jedem Modul	128
3.4. Organisation von ReSuM	129
3.4.1. Organisatorische Rahmenbedingungen	129
3.4.2. Exemplarischer organisatorischer Ablauf	129
3.4.3. Organisation der Sitzungen	131
3.4.4. Checklisten für die Organisation des Trainings	132
3.5. Das Screening – ein Instrument zur Vorbereitung des Trainers auf ReSuM	134
3.6. Kostenplanung und -kontrolle des ReSuM-Programms (Dieter Gloede)	136
3.6.1. Bedeutung der Kostenplanung und -kontrolle	136
3.6.2. Kostenplanung und -kontrolle mit dem Kalkulationstool CACHe.Pro	137
3.7. Der ReSuM-Bewegungskatalog (Gunnar Liedtke)	141
4. Das ReSuM-Manual	144
4.1. Führungskräftemodul Teil 1: „WWW: WunderWaffeWertschätzung“ – Wertschätzende Führung als Gesundheitsressource	145
4.1.1. Ziele des Moduls	146
4.1.2. Der rote Faden des Trainings	147
4.1.3. Ablaufplan	148
4.1.4. CHECKLISTE Führungskräftemodul Teil 1	150
4.1.5. Praktische Durchführung	151
4.2. Teammodul 1: „Kopf und Körper gut in Form“ – Stress und Bewegung	165
4.2.1. Ziele des Moduls	166
4.2.2. Der rote Faden des Trainings	167
4.2.3. Ablaufplan	168
4.2.4. CHECKLISTE Teammodul 1	172
4.2.5. Praktische Durchführung	173
4.3. Teammodul 2: „Wir fühlen uns wohl!“ – Soziale Unterstützung im Team	202
4.3.1. Ziele des Moduls	203
4.3.2. Der rote Faden des Trainings	204
4.3.3. Ablaufplan	205

4.3.4.	CHECKLISTE Teammodul 2	210
4.3.5.	Praktische Durchführung	211
4.4.	Teammodul 3: „Wir lösen Probleme!“ – Gemeinsames Problemlösen im Team	238
4.4.1.	Ziele des Moduls	239
4.4.2.	Der rote Faden	240
4.4.3.	Ablaufplan	241
4.4.4.	CHECKLISTE Teammodul 3	245
4.4.5.	Praktische Durchführung	246
4.5.	Führungskräftemodul Teil 2: „WWW:WunderWaffeWertschätzung“ – Wertschätzende Führung als Gesundheitsressource	276
4.5.1.	Ziele des Moduls	277
4.5.2.	Der rote Faden des Trainings	278
4.5.3.	Ablaufplan	279
4.5.4.	CHECKLISTE Führungskräftemodul Teil 2	281
4.5.5.	Praktische Durchführung	283
4.6.	Teammodul 4: „Mein Leben im Griff“ – Ziele planen und verwirklichen	300
4.6.1.	Ziele des Moduls	301
4.6.2.	Der rote Faden des Trainings	302
4.6.3.	Ablaufplan	303
4.6.4.	CHECKLISTE Teammodul 4	306
4.6.5.	Praktische Durchführung	308
5.	Literatur	329