

**Inhalt**

Einleitung .....	9
Teil 1 Persönliche Gesundheit .....	16
1    Gesundheit – was ist das? .....	16
2    Wie entsteht Gesundheit? .....	23
2.1  Salutogenese .....	23
2.2  Resilienz .....	27
1. Einfluss, wahrgenommene Handlungsmöglichkeiten .....	29
2. Verbindlichkeit, Engagement .....	31
3. Herausforderung .....	33
4. Verbundenheit .....	34
Zusammenfassung: Resilienz .....	37
2.3  Lebensbalance .....	38
2.4  Achtsamkeit .....	44
2.5  Humor .....	51
3    Zusammenfassung .....	54
Teil 2 Gesunde Schule .....	55
4    Schulentwicklung .....	55
5    Das »Haus der Arbeitsfähigkeit« .....	57
5.1  Einführung .....	57

## *Inhalt*

---

5.2	Das Haus .....	58
5.3	Das Fundament .....	61
5.4	Die Stockwerke .....	63
	Erstes Stockwerk: Gesundheit und Leistungsfähigkeit .....	63
	Zweites Stockwerk: Fachliche und soziale Kompetenzen, Qualifikation, Fähigkeiten.....	75
	Drittes Stockwerk: Werte, Einstellungen, Haltungen, Leistungsbereitschaft.....	83
	Viertes Stockwerk: Arbeit, Arbeitsumgebung, Führung .....	88
	Salutogene Führung .....	91
	Die gesunde Gestaltung der physischen Arbeitsumwelt .....	94
5.5	Die Umwelten der Schule.....	101
5.6	Zusammenfassung .....	104
6	Ausblick .....	105
	Literatur .....	106
	Über die Autoren.....	110