

# Inhaltsverzeichnis

---

|          |  |    |
|----------|--|----|
| <b>1</b> | <b>Wo wollen wir hin? Wo stehen wir jetzt?</b>   | 1  |
| 1.1      | Ein Blick in die Zukunft: Wir schreiben das Jahr 2030  | 2  |
| 1.2      | Wo stehen wir heute, 2017?   | 4  |
| 1.3      | Fallbeispiel: Ein Tag von Karl L., Projektleiter IT  | 6  |
| 1.4      | Welche Daten zur psychischen Gesundheit liegen vor?  | 8  |
| 1.5      | Welche Veränderungen, die Einfluss auf die psychische Gesundheit nehmen, erleben Beschäftigte am Arbeitsplatz? | 9  |
| 1.6      | Wieso wird gerade die Psyche mit Tabu belegt?  | 10 |
| 1.7      | Wir brauchen ein neues Denken  | 11 |
| 1.8      | Nutzen von Wohlbefinden für die Unternehmen  | 15 |
| <b>2</b> | <b>Theoretische Grundlagen</b>   | 17 |
| 2.1      | Was bedeutet psychische Gesundheit?  | 18 |
| 2.2      | Was bedeutet Stresserleben?  | 19 |
| 2.3      | Die neurobiologische Sicht auf Wohlbefinden und Leistung   | 25 |
| 2.3.1    | Sinnhaftigkeit: Die Wertigkeit   | 26 |
| 2.3.2    | Verstehbarkeit: Die Verortung  | 27 |
| 2.3.3    | Gestaltbarkeit: Der Raum   | 28 |
| 2.3.4    | Zugehörigkeit: Das Wir   | 28 |
| 2.4      | Ansatzpunkte am Arbeitsplatz im Hinblick auf die psychische Gesundheit   | 31 |
| <b>3</b> | <b>Die Säule der persönlichen Gesundheitskompetenz</b>   | 33 |
| 3.1      | Fallbeispiel: Ist das schon Burn-out?  | 34 |
| 3.2      | Mehr Selbstverantwortung – wie geht das?   | 36 |
| 3.3      | Übersicht der Ansatzpunkte von A bis Z aus Sicht der Unternehmen   | 38 |
| 3.3.1    | Arbeitsorganisation  | 42 |
| 3.3.2    | Ausstrahlung und Stimmungsbarometer – Spiegelneuronen  | 45 |
| 3.3.3    | Erfolgswahrnehmung mit Häkchenzentrum  | 46 |
| 3.3.4    | Zusammenspiel der Gehirnhälften für Konzentration  | 47 |
| 3.3.5    | Warum es sich lohnt, Meditieren zu lernen  | 48 |
| 3.3.6    | Mentale Stärke – was ist das?  | 50 |
| 3.3.7    | Resilienz lässt sich trainieren  | 54 |
| 3.3.8    | Die wichtigsten Werkzeuge zur Stressreduktion  | 56 |
| 3.4      | Checkliste Gesundheitskompetenz  | 58 |
| <b>4</b> | <b>Die Säule der Führung und Zusammenarbeit</b>  | 61 |
| 4.1      | Fallbeispiel: Führung im Zeichen zunehmender Digitalisierung   | 62 |
| 4.2      | Der Einfluss der Führung auf die Gesundheit aus Sicht der Forschung im Hinblick auf Work 4.0                   | 64 |

|            |   |     |
|------------|---|-----|
| <b>4.3</b> | <b>Die vier Wirkungsfelder gesunder Führung .....</b>                               | 68  |
| 4.3.1      | Sich selbst gesund führen.....  | 69  |
| 4.3.2      | Mitarbeiter vor Überbelastung schützen.....   | 75  |
| 4.3.3      | Im Team Prävention fördern.....   | 82  |
| 4.3.4      | Führung der Organisation .....  | 98  |
| 4.4        | <b>Interaktion mit dem Team .....</b>   | 102 |
| <b>5</b>   | <b>Die Säule der Organisation .....</b>   | 107 |
| 5.1        | Angebote der Organisation zur Gesundheitsförderung.....                             | 108 |
| 5.2        | Innerbetriebliche Kommunikation zur psychischen Gesundheit .....                    | 111 |
| 5.3        | Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung – Erfahrungen .....                    | 114 |
| 5.4        | Mentaler Check-up.....  | 118 |
| 5.5        | Nachhaltige Verhaltensänderung braucht System .....                                 | 119 |
| 5.6        | Fachberatung in den Unternehmen .....   | 123 |
| <b>6</b>   | <b>Die Strategie für mehr Wohlbefinden und Leistungskraft am Arbeitsplatz .....</b> | 127 |
| 6.1        | Checkliste und Fallbeispiel .....   | 128 |
| 6.2        | Übersicht der Kompetenzen, Prozesse und Systeme .....                               | 130 |
|            | <b>Serviceteil .....</b>  | 135 |
|            | Literatur .....   | 136 |
|            | Stichwortverzeichnis .....  | 139 |