

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>1</b>	<b>Wo wollen wir hin? Wo stehen wir jetzt?</b>	<b>1</b>
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>	<b>17</b>
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>	<b>33</b>
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>	<b>61</b>
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

4.3	<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