

Inhaltsverzeichnis

1	Warum sollten Manager ihr Gesundheitsverhalten ändern?	1
	<i>A. Zimber</i>	
1.1	Führung als Gesundheitsrisiko?	4
1.2	Wie Beeinträchtigungen bei Führungskräften entstehen	7
1.3	Sieben Sensoren helfen, einen Crash zu verhindern	9
1.4	Das PsyGeMa-Präventionsprogramm	13
2	„Über sowas redet man bei uns nicht!“	19
	<i>A. Zimber</i>	
2.1	Arbeit und Psyche – in vielen Unternehmen immer noch tabu	20
2.2	„Aber ich doch nicht!“ – Gesundheitseinstellungen im Management	22

2.3	Das lange Erbe der „Great Man Theory“	27
2.4	Wie Führungskräfte zu einer gesundheitsförderlichen Unternehmenskultur beitragen können	29
3	„Von morgens bis abends im Ring gestanden“	35
	<i>A. Zimber</i>	
3.1	Um welche Belastungen geht es?	36
3.2	Wie der Arbeitgeber Belastungen senken kann	41
3.3	Wie Sie als Führungskraft Ihre Belastungen senken können	45
3.3.1	Überhöhte Leistungsansprüche abbauen	45
3.3.2	Belastungen senken durch Aufgabendelegation	51
4	„Wenn man's dann völlig übertrieben hat ...“	55
	<i>A. Zimber</i>	
4.1	Was bei Stress passiert	56
4.2	Stresssymptome erkennen und beeinflussen	61
4.3	Mehr Gelassenheit entwickeln, Ärger kontrollieren	68
4.4	Sich von beruflichen Anforderungen distanzieren	72
5	„.... dass ich mich auch selber ausbeute“	75
	<i>A. Zimber</i>	
5.1	Zur Entstehung „innerer Antreiber“	76

5.2	Bei Führungskräften verbreitete Einstellungs- und Verhaltensmuster	79
5.3	Einstellungs- und Verhaltensmuster ändern	86
6	„Kaum Momente, wo ich mich erholen kann“	95
	<i>A. Zimber</i>	
6.1	Einfach immer so weiter? Widerstände und wie sie überwunden werden können	96
6.2	Für sich und seine Gesundheit sorgen	101
6.2.1	Erholung, Entspannung und Ausgleich	101
6.2.2	Bewegung und moderater Sport	107
6.2.3	Dinge (wieder) genießen können	109
6.2.4	Achtsam für sich und andere sein	111
6.2.5	Das soziale Netzwerk nutzen	114
7	„Was einen nicht tötet, das härtet ab“?	117
	<i>A. Zimber</i>	
7.1	Wenn Pläne scheitern: Umgang mit beruflichem Misserfolg, Niederlagen und Krankheit	118
7.2	Krisen verarbeiten, den Neuanfang gestalten	123
7.3	Die Eskapismus-Falle meiden, zu leben anfangen	127
Literatur		137
Im Text zitierte Literatur		137
Literatur zum Weiterlesen		141