

Inhaltsverzeichnis

Abbildungsverzeichnis	XIII
Abkürzungsverzeichnis	XV
Einleitung	1
I. Die doppelte Rolle der Frau	7
1. Die doppelte Vergesellschaftung der Frau	7
1.1 Weibliche Sozialisation	8
1.1.1 Rollenbilder	11
1.1.2 Weibliche Rollenbilder, geschlechtsspezifische Sozialisation und Recht	11
1.1.3 Familienarbeit	14
1.1.3.1 Kindererziehung und Kinderbetreuung	18
1.1.3.2 Pflege von Angehörigen	20
1.2 Weibliche Lebens- und Erwerbsbiografien	21
1.2.1 Weibliche Erwerbsbiografien	22
1.2.1.1 Weibliche „Normalbiografien“	23
1.2.1.2 Frauenspezifische Berufswahl	29
1.2.2 Frauen als besondere Arbeitnehmer	31
1.3 Zwischenfazit	35
2. Frauen in der Arbeitswelt 4.0	37
2.1 Zukunft der Arbeit	41
2.1.1 Leitlinien für die Zukunft der Arbeit	44
2.1.2 Zukünftige Arbeitsbedingungen für Arbeitnehmer	47
2.1.3 Genderaspekte der Digitalisierung	49
2.2 Digitalisierung und Beschäftigungseffekte	50
2.2.1 Strukturwandel in Frauen- und Männerberufen	54

2.2.2	Strukturwandel der frauenspezifischen Berufsstruktur	58
2.2.2.1	Frauenberufe mit Substituierbarkeitspotential	60
2.2.2.2	Perspektiven in Gesundheits- und Sozialberufen	60
2.3	Frauenerwerbstätigkeit in der Arbeitswelt 4.0	62
2.4	Zwischenfazit	66
II.	Weiblicher Stress?	69
3.	Studien zum Thema Stress	69
4.	Zwischenfazit	71
5.	Stress	72
5.1	Gesellschaftliche Sicht zum Thema Stress	72
5.2	Medizinische Deutung des Begriffes „Stress“	75
5.2.1	Neuronale Ebene	77
5.3	Schädliche Wirkung des Dauerstresses	79
6.	Coping oder Stressbewältigungsstrategien	80
7.	Reagieren Frauen auf Stress anders als Männer?	82
8.	Zwischenfazit	86
9.	Digitalisierung 4.0. Neue Möglichkeiten – gleiche Bedürfnisse	88
9.1	Salutogenese	89
9.2	Das Kohärenzgefühl (Sense of Coherence (SOC))	90
9.3	Resilienz	91
9.3.1	Stress- und Schutzfaktoren in der Resilienz	93
9.3.1.1	Leistungsangst	94
9.3.1.2	Soziale Angst	96
9.3.1.3	Positive Emotionen	97
9.3.1.4	Optimismus	98
9.3.1.5	Zuversicht	100
9.3.1.6	Selbstwirksamkeitserwartung	100
9.3.1.7	Selbstwertgefühl	101
9.3.1.8	Kontrollüberzeugungen	103
9.3.1.9	Soziale Unterstützung	104
10.	Stressfaktoren	106
10.1	Empfängerfaktoren	107
10.2	Beziehungsebene zwischen Anbieter und Empfänger	108

11. Psychologische Bedürfnisse	109
11.1 Bindung.....	110
11.2 Selbstwertschutz bzw. Selbstwerterhöhung	111
11.3 Orientierung und Kontrolle	111
11.4 Lustgewinn und Lustvermeidung	112
11.5 Zwischenfazit	113
12. Grundbedürfnisse in der digitalen Welt	113
13. Work-Life-Balance	116
III. Gesundheitscoaching.....	119
14. Präventionsprogramme.....	119
14.1 Stresspräventionsprogramm nach Kaluza	121
14.2 Burn-out Präventionsprogramm nach Blickhan/Seligman.....	123
14.3 Burn-out Präventionsprogramm nach Linniweh, Heufelder, Flasnoecker	125
14.4 Burn-out Präventionsprogramm nach Pattakos.....	128
14.5 Burn-out Präventionsprogramm nach Längle/Künz.....	131
14.6 Zwischenfazit	134
15. Betriebliche Ebene für zukünftige Präventionsarbeit.....	139
16. Frauen, Stress und gesundheitsrelevante Kompetenzen	140
17. Lösungsorientierte Beratung	144
17.1 Phasenmodell der lösungsorientierten Beratung	146
17.1.1 Phase der Synchronisation	147
17.1.2 Phase der Lösungsvision	149
17.1.3 Phase der Lösungsverschreibung	150
17.1.4 Phase der Lösungsbegleitung.....	152
17.1.5 Phase der Lösungsevaluation	154
17.1.6 Phase der Lösungssicherung	156
17.2 Qualität und Effektivität	158
18. Coaching	160
18.1 Coaching und Gesundheit	162
18.1.1 Gender, Sozialisation und Geschlecht	163
18.1.2 Ziele als Themenschwerpunkt im Gesundheitscoaching.....	165

18.2.1 Blended Learning als Coaching-Methode zur Stressbewältigung	166
18.2.2 Blended Learning als Coaching-Methode	167
18.2.3 Erfolgsfaktoren	168
18.4 Genderperspektive in Beratung und Coaching	170
19. Zusammenfassung und weiterführende Überlegungen	172
Fazit und Ausblick	179
Literaturverzeichnis	191