

Inhalt

Zur Einführung in dieses Buch	8
Einleitung – was finden Sie in diesem Buch?	10
Die Idee hinter dem Buchprojekt	10
Der Aufbau des Buchs	11
1 Gesundheitsförderung: Win-Win für Arbeitgeber:innen und -nehmer:innen	14
1.1 Gesundheitsförderung – worum geht es?	16
1.2 Erkenntnisse zu Arbeit und Gesundheit	17
1.3 Gesundheitsförderung lohnt sich – Return on Investment	19
1.4 Erfolgsfaktoren und Ansatzpunkte von Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz	20
1.5 Ziele der individuellen Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz	21
1.6 Kompaktwissen Gesamtüberblick: Gesundheitsförderung Win-Win für Arbeitgeber:innen und -nehmer:innen	23
2 Gesundheitskompetenz und Achtsamkeit als Schlüssel für nachhaltige Erfolge in der Gesundheitsförderung	24
2.1 Gesundheitskompetenz – worum geht es?	26
2.2 Warum ist die Gesundheitskompetenz so wichtig?	27
2.3 Was bedeutet es, gesundheitskompetent zu sein?	29
2.4 „Ich will ja eigentlich, aber . . .“ – der Umgang mit der Intentions-Verhaltens-Lücke	33
2.5 Achtsamkeit als Schlüssel für mehr Gesundheitskompetenz	35
2.6 Wie wir mit Achtsamkeit und Gesundheitskompetenz langfristig gesünder leben	38
2.7 Kompaktwissen Gesamtüberblick: Gesundheitskompetenz und Achtsamkeit – kompetenter = gesünder!	41
3 „Good Practice“-Beispiel: Das GeH Mit!-Projekt zur nachhaltigen Gesundheitsförderung	42
3.1 GeH Mit! – Worum geht es?	45
3.1.1 Die Projektziele der GeH Mit!-Maßnahme	46
3.1.2 Konzeption der GeH Mit!-Maßnahme	48
3.1.3 Die Bausteine des GeH Mit!-Projekts: Schritt für Schritt zu mehr Gesundheitskompetenz	49

Gesundheitskompetenz und Achtsamkeit in der Arbeitswelt

3.1.4 Kompaktwissen: Die GeH Mit!-Maßnahme zur schrittweisen Ausbildung der Gesundheitskompetenz	64
3.2 Yoga als Maßnahme der achtsamkeitsbasierten Gesundheits-(Kompetenz-)Förderung	65
3.2.1 Kompaktwissen: Warum Yoga?	71
3.3 Studienergebnisse – die GeH Mit!-Methode wirkt!	72
3.3.1 Gesundheitskompetenz	74
3.3.2 Gesundheit	77
3.3.3 Burnout-Risiko	79
3.3.4 Einflüsse der Gesundheitskompetenz auf die Gesundheit	81
3.3.5 Return on Investment	82
3.3.6 Zusammenfassung der Ergebnisse	83
3.3.7 Kompaktwissen: GeH Mit!-Studie	84
3.4 Kompaktwissen Gesamtüberblick: GeH Mit!-Projekt	85
4 So gelingt die Förderung von Gesundheitskompetenz und Achtsamkeit am Arbeitsplatz	86
4.1 Qualitätskriterien einer nachhaltigen Gesundheitsförderung	88
4.2 Geeignete Maßnahmen zur Förderung von Achtsamkeit und Gesundheitskompetenz	103
4.3 Baukasten Gesundheitskompetenz und Achtsamkeit	107
5 Praxismaterialien zur Förderung von Gesundheitskompetenz und Achtsamkeit	120
5.1 Wie wir mit Achtsamkeit und Gesundheitskompetenz langfristig gesünder leben	122
5.2 Office-Karten: Übungen für jeden Tag	123
Übersicht über die Office-Karten	124
5.2.1 Welche Kompetenzfacetten können Sie mit den Office-Karten fördern?	125
5.2.2 So setzen Sie die Office-Karten gezielt ein	128
A) Office-Karten: Körperliches Wohlbefinden und körperliche Aktivität	130
A1) Ohne Füße läuft nichts	131
A2) Yoga am Arbeitsplatz – Sonnengruß fürs Büro	133
A3) Sitzend arbeiten – alles eine Frage der Haltung	135
A4) Im Nacken kein Zwacken – Soforthilfe für Schultern und Nacken	137

A5)	Ausgleich für den Rücken – acht Bewegungen der Wirbelsäule	139
A6)	Schultergruß – oberer Rücken im Fokus	141
B)	Office-Karten: Ausgleich im (Home-)Office	144
B1)	GeH Mit!-Bildschirmschoner – mit der Atmung zu neuer Energie	145
B2)	Ent-Spannt? Spannung verringern	147
B3)	Kopfschmerz-Notfallprogramm	149
B4)	Gesichtsmassage – versteckte Verspannungen in Gesicht und Kiefer lösen	151
B5)	Augenentspannung – für müde Augen im (Home-)Office	153
C)	Office-Karten: Achtsamkeit und Selbststeuerung – sich selbst besser kennen- und unterstützen lernen	156
C1)	Achtsamkeitstagebuch – achtsam durch die Woche	157
C2)	Selbstwahrnehmung – Stress und Anspannung reduzieren	159
C3)	BodyScan – über den Körper in den Moment kommen	161
C4)	Mit dem Atem zu Entspannung und frischer Energie	163
C5)	Die Sinne zurückziehen – Lösen von Reiz-/Reaktionsketten	167
C6)	Selbststeuerung ist lernbar – innere Hindernisse überwinden	171
C7)	Kurzmeditation – Konzentration und Kontemplation	173
D)	Office-Karten: Die Welt ein bisschen besser machen?	
	Psychosoziales Wohlbefinden im Fokus	176
D1)	Lebenswertliste – den Blick auf das Positive lenken	177
D2)	Smile Cards – Gutes tun und die Wirkungen beobachten	179
D3)	Arbeitsplatzverschönerung mit Erinnerungsfunktion	183
	Weitere Praxismaterialien	185
	Tipps für die Teilnehmer:innenakquise	186
	Türhänger „Bitte nicht stören“	189
	Achtsamkeitstagebuch	190
	Individuelles Gesundheitsprogramm	191
	GeH Mit!-Flyer	193
	Handout Yoga und Gesundheit	194
	Anhang	198
1	Literaturverzeichnis	198
2	Bildnachweis	208