

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 |