

Inhalt

| | |
|---|-----------|
| Inhalt | 5 |
| Danksagung | 11 |
| A) Einführung..... | 13 |
| 1 Einleitung | 13 |
| 1.1 Erkenntnisinteresse und Fragestellung | 13 |
| 1.2 Zum Aufbau und zur Vorgehensweise der Arbeit..... | 17 |
| 1.3 Vorüberlegungen zu (guter) Forschung im Bereich der Gesundheitsförderung | 20 |
| 1.3.1 Zur Evidenz- und Theoriebasierung von Interventionsforschung | 20 |
| 1.3.2 Systematisierung theoriegeleiteter Interventionsforschung..... | 23 |
| B) Theoretische Grundlagen | 29 |
| 2 Gesundheit | 29 |
| 2.1 Disziplinäre Einordnung..... | 29 |
| 2.2 Begriffsverständnis Gesundheit: Das salutogenetische Paradigma..... | 37 |
| 2.3 Gesundheitsförderung | 41 |
| 2.3.1 (Wie) Lässt sich Gesundheit fördern? | 41 |
| 2.3.2 Gesundheitsförderung – Idee und Entwicklung..... | 42 |
| 2.4 Betriebliche Gesundheitsförderung | 44 |
| 2.4.1 Ein erster Überblick | 44 |
| 2.4.2 Betriebliche Gesundheitsförderung im Setting Hochschule | 46 |
| 2.4.3 Gesundheit im Setting Arbeitsplatz..... | 47 |
| 2.4.4 Gesundheit am Arbeitsplatz Hochschule..... | 50 |
| 2.5 Zwischenfazit zur Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz Hochschule..... | 53 |
| 3 Gesundheitsverhalten und Gesundheitskompetenz – Ressourcen individueller Gesundheitsförderung..... | 55 |
| 3.1 Gesundheitsverhalten und seine Veränderbarkeit | 56 |
| 3.1.1 Begriffsverständnis, Forschungstraditionen, Grundmodelle..... | 56 |
| 3.1.2 Kontinuierliche Modelle und ihre Leerstellen..... | 59 |
| 3.1.3 Die Intentions-Verhaltens-Lücke und Ansätze zur Überbrückung..... | 63 |
| 3.1.4 Ein Zwischenresümee zur Nachhaltigkeit von Gesundheitsverhaltens-änderung..... | 69 |
| 3.1.5 Stadienmodelle des Gesundheitsverhaltens und seiner Veränderung..... | 70 |

| | |
|--|------------|
| 3.1.6 Hybridmodelle (Prozessmodelle)..... | 72 |
| 3.1.7 Fazit Gesundheitsverhaltensänderung und dessen Entwicklung | 74 |
| 3.2 Gesundheitskompetenz | 75 |
| 3.2.1 Zentrale Begrifflichkeiten | 78 |
| 3.2.2 Konzepte von Gesundheitskompetenz | 85 |
| 3.2.3 Das Modell der Gesundheitskompetenz nach Lenartz (2011) | 98 |
| 3.2.4 Bewegungsbezogene Gesundheitskompetenz | 107 |
| 3.3 Gesundheitskompetenz und eine nachhaltige Gesundheitsförderung – ein Zwischenfazit | 115 |
| 4 Yoga | 119 |
| 4.1 Ursprünge und Entwicklung von Yoga | 119 |
| 4.1.1 3000 Jahre Yoga: Der Weg zu einer globalen Praktik..... | 120 |
| 4.1.2 Yoga heute | 122 |
| 4.2 Vereinigung, Beherrschung, Loslassen – drei Bedeutungsgehalte von Yoga | 123 |
| 4.3 Yoga als Weg | 126 |
| 4.3.1 Die Yogawege Jnana, Karma und Bhakti | 127 |
| 4.3.2 Raja Yoga | 128 |
| 4.3.3 Hatha Yoga..... | 146 |
| 4.4 Yoga, Gesundheitsförderung und -kompetenzentwicklung | 164 |
| 4.4.1 Das Gesundheitsverständnis des Yoga | 165 |
| 4.4.2 Yoga als Maßnahme der Gesundheitsförderung..... | 167 |
| 4.4.3 Yoga und die Förderung von Gesundheitskompetenz | 174 |
| 4.5 Empirische Abbildungen von Yoga im Kontext von Gesundheit | 181 |
| 4.5.1 Zu Standards einer wissenschaftlichen Yogaforschung..... | 182 |
| 4.5.2 Eigene Recherchesystematik für diese Arbeit..... | 184 |
| 4.5.3 Forschungsstand zu den Wirkungen von Yoga..... | 184 |
| C) Die Geh Mit!-Studie: Maßnahme und wissenschaftliche Begleitforschung | 207 |
| 5 GeH Mit! – Interventionsmodell und -programm | 207 |
| 5.1 Auf dem Weg zur theoriegeleiteten Intervention(-sforschung) I – Ableitung der eigenen Untersuchung | 207 |
| 5.2 Auf dem Weg zur theoriegeleiteten Intervention II – Konzeptionelles Vorgehen | 208 |
| 5.3 Theoriegeleitete Bestimmung der Determinanten einer langfristigen, salutogenetischen Gesundheitskompetenzentwicklung | 210 |
| 5.3.1 Basisdeterminanten | 210 |

| | |
|--|------------|
| 5.3.2 Komplexere Determinanten: Teilkompetenzen (Wollen/Initiiieren/Steuern) ... | 215 |
| 5.3.3 Outcome (Machen/Sein/Haben) | 218 |
| 5.4 Modell der salutogenetischen, alltagsnahen Gesundheitskompetenzentwicklung | 219 |
| 5.4.1 Das GeH Mit!-Modell | 219 |
| 5.4.2 Determinanten der Kompetenzentwicklung und ihre optimale Ausprägung ... | 220 |
| 5.5 Empiriegeleitete Identifikation von Interventionstechniken zur Förderung langfristiger, salutogenetischer Gesundheitskompetenz | 221 |
| 5.6 Interventionsprogramm: Langfristige Förderung salutogenetischer, alltagsnaher Gesundheitskompetenz durch Yoga..... | 230 |
| 5.6.1 Konzeption und Implementierung von GeH Mit! | 231 |
| 5.6.2 GeH Mit!-Rahmenprogramm der Maßnahme..... | 261 |
| 6 Wissenschaftliche Begleitforschung..... | 281 |
| 6.1 Untersuchungsfragen und Hypothesen..... | 281 |
| 6.2 Methodik | 289 |
| 6.2.1 Studiendesign | 289 |
| 6.2.2 Teilnehmer*innenakquise | 291 |
| 6.2.3 Erhebungsinstrument..... | 291 |
| 6.2.4 Untersuchungsablauf..... | 296 |
| 6.2.5 Datenauswertung..... | 297 |
| 6.3 Ergebnisse..... | 301 |
| 6.3.1 Ergebnisdarstellung | 302 |
| 6.3.2 Stichprobenanalyse | 304 |
| 6.3.3 Analyse nach Unterteilung in Interventions- und Kontrollgruppe..... | 313 |
| 6.3.4 Analyse nach soziodemographischen Daten | 335 |
| 6.3.5 Modellüberprüfung | 341 |
| 6.3.6 Zusammenfassung der gesamten Hypothesenprüfung..... | 347 |
| 6.4 Diskussion | 351 |
| 6.4.1 Interpretation der Ergebnisse vor dem theoretischen Hintergrund..... | 351 |
| 6.4.2 Stellungnahme zur Erreichung der Projektziele | 374 |
| D) Resümee und Ausblick | 377 |
| 7 Rückschau, Reflexion und wie es weitergehen könnte | 377 |
| 7.1 Forschungsmethodische Reflexion der Vorgehensweise..... | 378 |
| 7.1.1 Erfüllung von Qualitätskriterien der Bewegungs- und Gesundheitsförderung | 378 |
| 7.1.2 Kritischer Rückblick auf die Herangehensweise | 381 |

| | |
|--|------------|
| 7.2 Wie es weiter gehen könnte – theoretische und praktische Implikationen.. | 395 |
| 7.2.1 Implikationen und Impulse für Forschung im Bereich Gesundheitsförderung | 395 |
| 7.2.2 Implikationen und Impulse für die Praxis der Gesundheitsförderung und -kompetenzentwicklung | 396 |
| 7.2.3 GeH Mit! als Blaupause für Gesundheitskompetenzentwicklung? | 398 |
| 7.2.4 Implikationen für Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz Hochschule/Universität Augsburg..... | 399 |
| 7.3 Ausblick | 400 |
| Literaturverzeichnis | 403 |
| Abbildungsverzeichnis | 431 |
| Tabellenverzeichnis | 433 |
| Abkürzungsverzeichnis | 435 |
| Anhang | 437 |
| Die Autorin | 438 |