

Inhalt

Einleitung	1
-------------------------	----------

Teil I: Theorie

1 Erklärungsansätze für Stress	11
1.1 Physiologische Sicht	12
1.2 Psychologische Sicht	18
1.2.1 Die Lageeinschätzung einer Situation	20
1.2.2 Die Bewältigung einer Situation	21
1.3 Neurowissenschaftliche Sicht	22
1.3.1 Das Allostase-Konzept	22
1.3.2 Das zentrale Adaptionssyndrom	28
1.4 Soziologische Sicht	32
1.4.1 Stressoren	32
1.4.2 Soziologische Erklärungsansätze zur Arbeitsbelastung	33
1.5 Salutogenetische Sicht	37
1.6 Systemisches Anforderungs-Ressourcen-Modell	39
2 Epidemiologie	43
2.1 Psychische Erkrankungen stetig zunehmend	43
2.2 „Zeittypische“ Krankheitsbilder	50
2.2.1 Burnout-Syndrom	51
2.2.2 Depression	58
2.2.3 Angststörungen	63
2.2.4 Anpassungsstörungen	65
2.3 Erklärungsansätze für die Zunahme psychischer Erkrankungen ...	65
2.3.1 Höhere Entdeckungsrate psychischer Störungen	66
2.3.2 Wandel der Arbeitswelt	67

2.4 Volkskrankheit Kreuzschmerz	73
2.4.1 Schmerz bedingt durch Anatomie des Rückens	76
2.5 Komorbidität	84
2.6 Sozioökonomische Folgen	86
 3 Gesundheit in ausgewählten Berufsfeldern	93
3.1 Beratungsbranchen	95
3.2 Heil- und Pflegeberufe	97
3.3 Lehrgesundheit	99
3.4 Schöne neue Arbeitswelt: „Cloud-Working“	105
3.5 Folgen von Entgrenzung und Subjektivierung	110
3.5.1 Selbstoptimierung mit psychoaktiven Medikamenten	111
3.5.2 Neuroethische Herausforderungen	114
3.5.3 Kognitives Enhancement als politisch-gesellschaftliches Thema	115

Teil II: Trainingsmanual

4 Yoga – eine Mind-Body-Disziplin	119
4.1 Theoretische Grundlagen des Yoga	121
4.2 Embodiment – Körpererfahrung und Selbstwahrnehmung durch Yoga	130
4.3 Yoga als therapeutische Komplementärmethode	138
4.3.1 Integrativer Ansatz	138
4.3.2 Definition von Gesundheit	141
4.3.3 Definition von Mind-Body-Medizin	143
4.3.4 Resümee	147
4.4 Yoga als Gesundheitsbildungsangebot	148
4.5 Yoga im Rahmen der Gesundheitsförderung und Prävention	154
4.5.1 Gesetzliche Grundlagen	156
4.5.2 Der „Leitfaden Prävention“ des GKV-Spitzenverbands	158
4.5.3 Präventionsziele 2013–2018	161
4.5.4 Finanzierung der Präventionsförderung	164
4.5.5 Zusammenfassende Würdigung	170

4.6	Evaluation	174
4.6.1	Strukturelle Wirkungen von Yoga	179
4.6.2	Funktionale Wirkungen von Yoga	182
4.6.3	Psychische Wirkungen von Yoga	184
4.6.4	Soziale Wirkungen von Yoga	188
4.6.5	Risiken und Nebenwirkungen von Yoga	188
5	Beschreibung der Körperübungen (<i>Asanas</i>)	199
5.1	<i>Asanas</i> im Sitzen	200
5.2	<i>Asanas</i> im Vierfüßerstand	209
5.3	<i>Asanas</i> in der Bauchlage	212
5.4	<i>Asanas</i> in der Rückenlage	215
5.5	<i>Asanas</i> im Stehen	220
5.6	Aufwärmübungen	231
5.7	Sonnengruß oder Sonnengebet (<i>Surya Namaskar</i>)	231
5.8	Entspannungshaltungen	239
6	Beschreibung der Atemübungen (<i>Pranayama</i>)	241
6.1	Grundlagen	241
6.2	Die Übungen	244
7	Entspannungsverfahren	247
7.1	Allgemeines	247
7.2	Progressive Muskelrelaxation (PMR)	252
7.2.1	Die Übungen	253
7.3	Autogenes Training (AT)	258
7.3.1	Die Übungen der Grundstufe	260
7.4	Meditation	261
7.5	Body-Scan	267
7.5.1	Ablauf des Body-Scan	268
	Literatur	271
	Sachverzeichnis	289